

【テーマ】レース期
レースペース
ペース変化の対応力
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50～	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ドッグプル	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ロングドッグプル	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ワンハンドスイム 一本ずつ右／左	100	0:03:00	
	200	×	1	1	3' 20"	5	75～85	FR 50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:03:20	
swim											
1)	50	×	4	2	0' 45"	7	85～	FR ハード	400	0:06:00	
2)	50	×	2	2	1' 00"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	200	0:04:00	
3)	100	×	6	2	1' 35"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	1200	0:19:00	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト1分		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
pull	50	×	8	1	0' 55"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:20	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3300	1:21:40	

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ロングドッグプル	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスイム 一本ずつ右／左	100	0:03:20
	200	×	1	1	3' 40"	5	75~85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:03:40
swim											
1)	50	×	4	2	0' 50"	7	85~	FR	ハード	400	0:06:40
2)	50	×	2	2	1' 05"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:20
3)	100	×	5	2	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	1000	0:17:30
			1	1	1' 00"				1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト1分		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
pull	50	×	8	1	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3100	1:23:10

【テーマ】レース期
レースペース
ペース変化の対応力
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50～	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR ドッグプル	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR ロングドッグプル	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR ワンハンドスイム 一本ずつ右／左	100	0:03:40	
	200	×	1	1	4' 00"	5	75～85	FR 50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:04:00	
swim											
1)	50	×	4	2	0' 55"	7	85～	FR ハード	400	0:07:20	
2)	50	×	2	2	1' 10"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	200	0:04:40	
3)	100	×	4	2	1' 55"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	800	0:15:20	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト1分		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
pull	50	×	6	1	1' 05"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:06:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2800	1:21:50	

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	4	1	1' 20"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ロングドッグプル	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスイム 一本ずつ右／左	100	0:04:00
	200	×	1	1	4' 40"	5	75~85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:04:40
swim											
1)	50	×	3	2	1' 05"	7	85~	FR	ハード	300	0:06:30
2)	50	×	2	2	1' 20"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:05:20
3)	100	×	4	2	2' 10"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	800	0:17:20
			1	1	1' 00"				1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト1分		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
pull	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2500	1:22:10

【テーマ】レース期
レースペース
ペース変化の対応力
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											
cho	50	×	4	1	1' 20"	2	50～	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR ドッグプル	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR ロングドッグプル	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR ワンハンドスイム 一本ずつ右／左	100	0:04:20	
	200	×	1	1	5' 00"	5	75～85	FR 50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:05:00	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 15"	7	85～	FR ハード	200	0:05:00	
2)	50	×	2	2	1' 30"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	200	0:06:00	
3)	100	×	3	2	2' 25"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	600	0:14:30	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト1分		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
pull	50	×	6	1	1' 20"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:08:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2300	1:22:50	