

【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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル			100	0:10:00
	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	50	×	3	1	1' 20"	9	90~	FR	1t 12.5 E/25 H/ 12.5 E	2t 12.5 H/25 E/12.5 H	3t 50 H	150	0:04:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim													
1)	100	×	6	1	1' 40"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26 T字ターン			600	0:10:00
2)	100	×	6	1	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26 ノーマル			600	0:09:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒				0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:00
pull	300	×	3	1	5' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム			900	0:15:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3300	1:23:20

【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

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	0:10:00
	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	50	×	3	1	1' 20"	9	90~	FR	1t 12.5 E/25 H/ 12.5 E	2t 12.5 H/25 E/12.5 H	3t 50 H	150	0:04:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim													
1)	100	×	6	1	1' 50"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26 T字ターン			600	0:11:00
2)	100	×	6	1	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26 ノーマル			600	0:10:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒				0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:00
pull	300	×	2	1	5' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム			600	0:11:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3000	1:22:40

【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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	C			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' 55"	2	50	FR	ドッグプル			100	0:10:00
	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	0:03:40
swim	50	×	3	1	1' 20"	9	90~	FR	1t 12.5 E/25 H/ 12.5 E 2t 12.5 H/25 E/12.5 H 3t 50 H			150	0:04:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim													
1)	100	×	5	1	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26 T字ターン			500	0:10:00
2)	100	×	5	1	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26 ノーマル			500	0:09:35
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒				0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:00
pull	300	×	2	1	6' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム			600	0:12:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2800	1:23:05

【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

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 0:10:00
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	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR	1t 12.5 E/25 H/ 12.5 E 2t 12.5 H/25 E/12.5 H 3t 50 H		150	0:04:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:02:00
swim												
1)	100	×	5	1	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26 T字ターン		500	0:11:15
2)	100	×	5	1	2' 10"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26 ノーマル		500	0:10:50
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
pull	200	×	2	1	4' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		400	0:09:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2500	1:23:05

【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	内容	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目				
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	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR 1t 12.5 E/25 H/ 12.5 E 2t 12.5 H/25 E/12.5 H 3t 50 H	150	0:04:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim										
1)	100	×	4	1	2' 30"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR24~26 T字ターン	400	0:10:00
2)	100	×	4	1	2' 25"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR24~26 ノーマル 1)→2)レスト30秒	400	0:09:40 0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
pull	200	×	2	1	5' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2300	1:23:00