

【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	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
													0:10:00	
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	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

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	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															
				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' 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				400	0:09:40
				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	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