

【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
 7~8
 9~10

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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	A 内容	Distance	Time
W-up										
cho	50	x	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	x	4	1	0' 45"	2	50	FR ドッグプル	100	0:10:00
	25	x	4	1	0' 45"	2	50	FR ロングドッグプル	100	0:03:00
	25	x	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	x	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	x	4	2	0' 45"	7	85~	FR ハード	400	0:06:00
2)	100	x	6	2	1' 35"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR24~26 1)→2)レスト30秒 2)→1)セットレスト30秒	1200	0:19:00
				1	0' 30"					0:02:00
cho	50	x	1	1	2' 00"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	300	x	2	1	5' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム T字ターン	600	0:10:00
swim	50	x	2	1	2' 00"	9	90~	FR 一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00
C-down	100	x	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3250	1:22:20

【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
 7~8
 9~10

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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	B 内容	Distance	Time
W-up										
cho	50	x	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	x	4	1	0' 50"	2	50	FR ドッグプル	100	0:10:00
	25	x	4	1	0' 50"	2	50	FR ロングドッグプル	100	0:03:20
	25	x	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	x	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	x	4	2	0' 50"	7	85~	FR ハード	400	0:06:40
2)	100	x	5	2	1' 45"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR24~26 1)→2)レスト30秒 2)→1)セットレスト30秒	1000	0:17:30
			1	4	0' 30"					0:02:00
cho	50	x	1	1	2' 00"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	300	x	2	1	5' 30"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム T字ターン	600	0:11:00
swim	50	x	2	1	2' 00"	9	90~	FR 一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00
C-down	100	x	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3050	1:23:50

【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
 7~8
 9~10

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	x	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	x	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:10:00
	25	x	4	1	0' 55"	2	50	FR	ロングドッグプル	100	0:03:40
	25	x	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	x	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	x	4	2	0' 55"	7	85~	FR	ハード	400	0:07:20
2)	100	x	5	2	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26 1)→2)レスト30秒 2)→1)セットレスト30秒	1000	0:19:10
				1	4	0' 30"					0:02:00
cho	50	x	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	200	x	2	1	4' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン	400	0:08:00
swim	50	x	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00
C-down	100	x	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2850	1:24:30

【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
 7~8
 9~10

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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	D	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	x	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	x	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:10:00
	25	x	4	1	1' 00"	2	50	FR	ロングドッグプル	100	0:04:00
	25	x	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	x	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	x	4	2	1' 05"	7	85~	FR	ハード	400	0:08:40
2)	100	x	4	2	2' 10"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26 1)→2)レスト30秒 2)→1)セットレスト30秒	800	0:17:20
				1	0' 30"						0:02:00
cho	50	x	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	300	x	1	1	7' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン	300	0:07:00
swim	50	x	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00
C-down	100	x	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	1:23:00

【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
 7~8
 9~10

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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	x	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	x	4	1	1' 05"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:10:00
	25	x	4	1	1' 05"	2	50	FR	ロングドッグプル	100	0:04:20
	25	x	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	x	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	x	4	2	1' 10"	7	85~	FR	ハード	400	0:09:20
2)	100	x	3	2	2' 25"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26 1)→2)レスト30秒 2)→1)セットレスト30秒	600	0:14:30
				1	0' 30"						0:02:00
cho	50	x	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	300	x	1	1	7' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン	300	0:07:30
swim	50	x	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00
C-down	100	x	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	1:22:40