

【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)	100	×	6	2	1' 35"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	1200	0:19:00	
			1	4	0' 30"			1)→2)レスト30秒 2)→1)セットレスト30秒		0:02:00	
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	300	×	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	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR 一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00	
C-down	100	×	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

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											
1)	50	×	4	2	0' 50"	7	85～	FR ハード	400	0:06:40	
2)	100	×	5	2	1' 45"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	1000	0:17:30	
			1	4	0' 30"			1)→2)レスト30秒 2)→1)セットレスト30秒		0:02:00	
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	300	×	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	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR 一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00	
C-down	100	×	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

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)	100	×	5	2	1' 55"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	1000	0:19:10	
			1	4	0' 30"			1)→2)レスト30秒 2)→1)セットレスト30秒		0:02:00	
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	200	×	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	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR 一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00	
C-down	100	×	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

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											
1)	50	×	4	2	1' 05"	7	85～	FR ハード	400	0:08:40	
2)	100	×	4	2	2' 10"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	800	0:17:20	
			1	4	0' 30"			1)→2)レスト30秒 2)→1)セットレスト30秒		0:02:00	
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	300	×	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	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR 一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00	
C-down	100	×	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

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	×	4	2	1' 10"	7	85～	FR ハード	400	0:09:20	
2)	100	×	3	2	2' 25"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	600	0:14:30	
			1	4	0' 30"			1)→2)レスト30秒 2)→1)セットレスト30秒		0:02:00	
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	300	×	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	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR 一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2250	1:22:40	