

ペースワークタイムの設定表

50m 後半型	目標タイム	10M頭通過	25M頭通過	ラスト5M	後半25M		
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒		
	30 0	0 4 80	0 14 12	0 3 2	0 15 87		
	29 0	0 4 64	0 13 65	0 2 92	0 15 34		
	28 0	0 4 48	0 13 17	0 2 82	0 14 82		
	27 0	0 4 32	0 12 70	0 2 72	0 14 29		
	26 0	0 4 16	0 12 23	0 2 62	0 13 76		
	25 0	0 4 0	0 11 76	0 2 52	0 13 23		
	24 0	0 3 84	0 11 29	0 2 42	0 12 70		
	23 0	0 3 68	0 10 82	0 2 32	0 12 17		
50m 前半型	目標タイム	10M頭通過	25M頭通過	ラスト5M	後半25M		
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒		
	30 0	0 4 77	0 13 98	0 2 98	0 16 2		
	29 0	0 4 61	0 13 51	0 2 88	0 15 48		
28 0	0 4 46	0 13 4	0 2 78	0 14 95			
27 0	0 4 30	0 12 58	0 2 68	0 14 41			
女子100m自由形	目標タイム	10M頭通過	25M頭通過	50M	75M頭通過	後半50M	
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	
	1 8 0	0 5 7	0 15 24	0 33 29	0 50 21	0 34 70	
	1 6 0	0 4 93	0 15 24	0 18 4	0 16 92	0 -15 -51	
	1 4 0	0 4 78	0 14 79	0 32 31	0 48 74	0 33 68	
1 2 0	0 4 63	0 14 79	0 17 51	0 16 42	0 -15 -5		
男子100m自由形	目標タイム	10M頭通過	25M頭通過	50M	75M頭通過	後半50M	
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	
	1 5 0	0 4 69	0 14 33	0 31 29	0 47 42	0 33 70	
	1 2 0	0 4 48	0 13 67	0 29 85	0 45 23	0 32 14	
	59 0	0 4 26	0 13 0	0 28 40	0 43 4	0 30 59	
56 0	0 4 4	0 12 34	0 26 96	0 40 85	0 29 3		
女子200m自由形	目標タイム	50M	100M	150M	200M	後半100M	
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	
	2 40 0	0 36 41	1 16 70	1 57 93	2 40 0	1 23 29	
	2 30	0 34 14	0 40 28	0 41 23	0 42 6	1 18 8	
	2 20	0 31 86	1 11 91	1 50 56	2 30 0	1 12 88	
2 10	0 29 58	0 37 77	0 38 65	0 39 43	1 7 67		
男子200m自由形	目標タイム	50M	100M	150M	200M	後半100M	
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	
	2 15	0 32 46	1 6 87	1 41 38	2 15 0	1 8 12	
	2 10	0 31 26	0 34 41	0 34 50	0 33 61	1 8 12	
	2 5	0 30 6	1 4 40	1 37 63	2 10 0	1 5 59	
女子400m自由形	目標タイム	50M	100M	150M	200M	250M	400M
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	
	5 0 0	0 35 43	1 13 74	1 52 5	2 30 36	3 8 67	#REF! ####
	4 50	0 34 24	0 38 31	0 38 31	0 38 31	0 38 31	#REF! ####
	4 40	0 33 6	1 11 28	1 48 31	2 25 34	3 2 38	#REF! ####
男子400m自由形	目標タイム	50M	100M	150M	200M	250M	400M
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	
	4 20	0 30 29	1 2 73	1 35 49	2 8 72	2 41 95	#REF! ####
	4 10	0 29 12	0 32 44	0 32 76	0 33 22	0 33 22	#REF! ####
			1 0 32	1 31 82	2 3 77	2 35 72	#REF! ####

			0 31 20	0 31 50	0 31 95	0 31 95	#REF! ####	#REF! ####
	4 0	0 27 96	0 57 91	1 28 15	1 58 82	2 29 49	#REF! ####	#REF! ####
			0 29 95	0 30 24	0 30 67	0 30 67	#REF! ####	#REF! ####
	3 50	0 26 79	0 55 49	1 24 47	1 53 87	2 23 26	#REF! ####	#REF! ####
			0 28 70	0 28 98	0 29 39	0 29 39	#REF! ####	#REF! ####
男子800m自由形	目標タイム	100M	200M	300M	400M	500M	800M	
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒		
	9 40 0	1 9 94	2 22 91	3 35 99	4 49 7	6 2 15	#REF! ####	#REF! ####
			1 12 96	1 13 8	1 13 8	1 13 7	#REF! ####	#REF! ####
	9 30 0	1 8 74	2 20 44	3 32 26	4 44 8	5 55 90	#REF! ####	#REF! ####
			1 11 70	1 11 82	1 11 82	1 11 82	#REF! ####	#REF! ####
	9 20 0	1 7 53	2 17 98	3 28 54	4 39 10	5 49 66	#REF! ####	#REF! ####
			1 10 44	1 10 56	1 10 56	1 10 56	#REF! ####	#REF! ####
	9 10 0	1 6 33	2 15 52	3 24 82	4 34 12	5 43 42	#REF! ####	#REF! ####
			1 9 19	1 9 30	1 9 30	1 9 30	#REF! ####	#REF! ####
男子1500m自由形	目標タイム	100M	200M	300M	400~1400M	1400M		
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒		
	19 0 0	1 11 13	2 26 26	3 42 87	4 59 47	17 45 55		
			1 15 12	1 16 60	1 16 60			
	18 30 0	1 9 26	2 22 41	3 37 0	4 51 59	17 17 51		
			1 13 14	1 14 59	1 14 59			
	18 0 0	1 7 39	2 18 56	3 31 14	4 43 71	16 49 47		
			1 11 17	1 12 57	1 12 57			
	17 30 0	1 5 52	2 14 71	3 25 27	4 35 83	16 21 43		
			1 9 19	1 10 56	1 10 56			
女子100m平泳ぎ	目標タイム	15M頭通過	25M頭通過	50M	75M頭通過	後半50M		
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒		
	1 25 0	0 10 3	0 18 60	0 40 29	1 2 22	0 45 4		
	1 20 0	0 9 44	0 17 51	0 37 92	0 58 56	0 42 39		
	1 15 0	0 8 85	0 16 41	0 35 55	0 54 90	0 39 74		
	1 10 0	0 8 26	0 15 32	0 33 18	0 51 24	0 37 9		
男子100m平泳ぎ	目標タイム	15M頭通過	25M頭通過	50M	75M頭通過	後半50M		
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒		
	1 20 0	0 9 4	0 17 40	0 37 79	0 58 64	0 42 20		
	1 15 0	0 8 47	0 16 31	0 35 43	0 54 97	0 39 56		
	1 10 0	0 7 91	0 15 22	0 33 6	0 51 31	0 36 93		
	1 5 0	0 7 34	0 14 13	0 30 70	0 47 64	0 34 29		
女子200m平泳ぎ	目標タイム	15M頭通過	50M	100M	150M	200M	タン前5M~タン後7.5M	
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	
	3 15 0	0 11 23	0 45 6	1 35 43	2 25 48	3 15 0	0 14 15	
				0 50 36	0 50 5	0 49 51		
	3 0 0	0 10 36	0 41 59	1 28 9	2 14 29	3 0 0	0 13 6	
				0 46 49	0 46 20	0 45 70		
	2 45 0	0 9 50	0 38 13	1 20 75	2 3 10	2 45 0	0 11 97	
				0 42 61	0 42 35	0 41 89		
	2 30 0	0 8 64	0 34 66	1 13 41	1 51 91	2 30 0	0 10 89	
				0 38 74	0 38 50	0 38 8		
男子200m平泳ぎ	目標タイム	15M頭通過	50M	100M	150M	200M	タン前5M~タン後7.5M	
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	
	2 45 0	0 8 82	0 37 88	1 20 52	2 3 18	2 45 0	0 11 97	
				0 42 63	0 42 66	0 41 81		
	2 35 0	0 8 29	0 35 58	1 15 64	1 55 72	2 35 0	0 11 25	
				0 40 5	0 40 8	0 39 27		
	2 25 0	0 7 75	0 33 29	1 10 76	1 48 25	2 25 0	0 10 52	
				0 37 46	0 37 49	0 36 74		
	2 15 0	0 7 22	0 30 99	1 5 88	1 40 79	2 15 0	0 9 80	
				0 34 88	0 34 91	0 34 20		
女子100m背泳ぎ	目標タイム	15M頭通過	25M頭通過	50M	75M頭通過	後半50M		
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒		
	1 20 0	0 10 8	0 18 4	0 38 77	0 58 36	0 41 22		
	1 15 0	0 9 45	0 16 92	0 36 35	0 54 71	0 38 64		
	1 10 0	0 8 82	0 15 79	0 33 92	0 51 6	0 36 7		
	1 5 0	0 8 19	0 14 66	0 31 50	0 47 41	0 33 49		
男子100m背泳ぎ	目標タイム	15M頭通過	25M頭通過	50M	75M頭通過	後半50M		
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒		
	1 15 50	0 9 28	0 16 98	0 36 88	0 55 27	0 38 61		
	1 10 0	0 8 61	0 15 75	0 34 19	0 51 24	0 35 80		
	1 5 0	0 7 99	0 14 62	0 31 75	0 47 58	0 33 24		

1 0 0 0 7 38 0 13 50 0 29 31 0 43 92 0 30 68

女子200m背泳ぎ	目標タイム	15M頭通過	50M	100M	150M	200M	タン前5M~タン後7.5M
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
	2 50 0	0 10 50	0 40 74	1 23 67 0 42 92	2 6 70 0 43 2	2 50 0 0 43 29	0 11 93
	2 40 0	0 9 88	0 38 35	1 18 75 0 40 40	1 59 24 0 40 49	2 40 0 0 40 75	0 11 23
	2 30 0	0 9 27	0 35 95	1 13 83 0 37 87	1 51 79 0 37 96	2 30 0 0 38 20	0 10 53
	2 20 0	0 8 65	0 33 55	1 8 90 0 35 34	1 44 34 0 35 43	2 20 0 0 35 65	0 9 82

男子200m背泳ぎ	目標タイム	15M頭通過	50M	100M	150M	200M	タン前5M~タン後7.5M
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
	2 30 0	0 9 28	0 35 68	1 13 72 0 38 4	1 51 70 0 37 98	2 30 0 0 38 29	0 10 72
	2 20 0	0 8 66	0 33 30	1 8 81 0 35 50	1 44 25 0 35 44	2 20 0 0 35 74	0 10 0
	2 10 0	0 8 4	0 30 92	1 3 89 0 32 96	1 36 81 0 32 91	2 10 0 0 33 18	0 9 29
	2 0 0	0 7 42	0 28 54	0 58 98 0 30 43	1 29 36 0 30 38	2 0 0 0 30 63	0 8 57

女子100mバタフライ	目標タイム	10M頭通過	25M頭通過	50M	75M頭通過	後半50M
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
	1 20 0	0 5 58	0 17 20	0 37 60	0 58 0	0 42 40
	1 15 0	0 5 23	0 16 12	0 35 25	0 54 37	0 39 75
	1 10 0	0 4 88	0 15 5	0 32 90	0 50 75	0 37 10
	1 5 0	0 4 53	0 13 97	0 30 55	0 47 12	0 34 45

男子100mバタフライ	目標タイム	10M頭通過	25M頭通過	50M	75M頭通過	後半50M
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
	1 10 0	0 4 87	0 15 9	0 32 87	0 50 89	0 37 12
	1 5 0	0 4 52	0 14 2	0 30 53	0 47 26	0 34 46
	1 0 0	0 4 17	0 12 94	0 28 18	0 43 62	0 31 81
	55 0	0 3 82	0 11 86	0 25 83	0 39 99	0 29 16

女子200mバタフライ	目標タイム	10M頭通過	50M	100M	150M	200M	タン前5M~タン後7.5M
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
	3 0 0	0 6 21	0 40 86	1 26 77 0 45 91	2 12 96 0 46 18	3 0 0 0 47 3	0 10 89
	2 50 0	0 5 86	0 38 59	1 21 95 0 43 36	2 5 57 0 43 62	2 50 0 0 44 42	0 10 28
	2 40 0	0 5 52	0 36 32	1 17 13 0 40 81	1 58 19 0 41 5	2 40 0 0 41 80	0 9 68
	2 30 0	0 5 17	0 34 5	1 12 31 0 38 26	1 50 80 0 38 49	2 30 0 0 39 19	0 9 7

男子200mバタフライ	目標タイム	10M頭通過	50M	100M	150M	200M	タン前5M~タン後7.5M
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
	2 30 0	0 4 90	0 34 3	1 12 25 0 38 22	1 51 25 0 39 0	2 30 0 0 38 74	0 9 30
	2 20 0	0 4 57	0 31 76	1 7 43 0 35 67	1 43 83 0 36 39	2 20 0 0 36 16	0 8 68
	2 10 0	0 4 25	0 29 49	1 2 62 0 33 12	1 36 42 0 33 80	2 10 0 0 33 57	0 8 6
	2 0 0	0 3 92	0 27 22	0 57 80 0 30 57	1 29 0 0 31 20	2 0 0 0 30 99	0 7 44

100m IM AVG type	目標タイム	25M頭通過	50M	75M頭通過	100M
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
	1 20 0	0 17 60	0 37 60	1 0 60	1 20 0
	1 15 0	0 17 60	0 20 0	0 23 0	0 19 40
	1 10 0	0 16 50	0 35 25	0 56 81	1 15 0
	1 10 0	0 16 50	0 18 75	0 21 56	0 18 18
	1 5 0	0 15 40	0 32 90	0 53 2	1 10 0
	1 5 0	0 15 40	0 17 50	0 20 12	0 16 97
	1 5 0	0 14 30	0 30 55	0 49 23	1 5 0
	1 5 0	0 14 30	0 16 25	0 18 68	0 15 76

100m IM POG type	目標タイム	25M頭通過	50M	75M頭通過	100M
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
	1 20 0	0 18 0	0 40 50	1 7 50	1 30 0
	1 15 0	0 18 0	0 22 50	0 27 0	0 22 50
	1 15 0	0 16 40	0 36 90	1 1 50	1 22 0
	1 15 0	0 16 40	0 20 50	0 24 60	0 20 50
	1 10 0	0 16 0	0 36 0	1 0 0	1 20 0
	1 10 0	0 16 0	0 20 0	0 24 0	0 20 0

1 5 0	0 15 0	0 33 75	0 56 25	1 15 0
	0 15 0	0 18 75	0 22 50	0 18 75

100m IM NEG type	目標タイム	25M頭通過	50M	75M頭通過	100M
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
1 20 0		0 17 60	0 43 20	1 8 85	1 30 0
		0 17 60	0 23 40	0 25 65	0 21 15
1 15 0		0 16 50	0 40 80	1 5 2	1 25 0
		0 16 50	0 22 10	0 24 22	0 19 97
1 10 0		0 15 40	0 38 40	1 1 20	1 20 0
		0 15 40	0 20 80	0 22 80	0 18 80
1 5 0		0 14 30	0 36 0	0 57 37	1 15 0
		0 14 30	0 19 50	0 21 37	0 17 62

200m IM AVG type	目標タイム	25M頭通過	50M	75M頭通過	100M
	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
3 0 0		0 39 60	1 24 60	2 16 35	3 0 0
		0 39 60	0 45 0	0 51 75	0 43 65
2 50 0		0 37 40	1 19 90	2 8 77	2 50 0
		0 37 40	0 42 50	0 48 87	0 41 22
2 40 0		0 35 20	1 15 20	2 1 20	2 40 0
		0 35 20	0 40 0	0 46 0	0 38 80
2 30 0		0 33 0	1 10 50	1 53 62	2 30 0
		0 33 0	0 37 50	0 43 12	0 36 37