



【テーマ】レース期  
LT(乳酸閾値)の強化  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
耐乳酸能力の向上  
有酸素代謝能力の向上

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
6

【強度】

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

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	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	0' 45"	2	50	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/12.5m 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
			1	3	0' 30"				縦方向に動かす・掌の向きを変えて戻す 各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	1	3	1' 25"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	300	0:04:15
2)	100	×	3	3	1' 30"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	900	0:13:30
			1	2	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後にペースを落としすぎない		0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
pull	200	×	5	1	3' 10"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 10秒HR22~23 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク	1000	0:15:50
swim	25	×	4	1	0' 40"	10	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										3350	1:23:55



【テーマ】レース期  
 LT(乳酸閾値)の強化  
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
 耐乳酸能力の向上  
 有酸素代謝能力の向上

【泳法注意】 姿勢・タイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
6	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	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	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/12.5m 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20
			1	3	0' 30"				縦方向に動かす・掌の向きを変えて戻す 各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	1	3	1' 40"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	300	0:05:00
2)	100	×	3	3	1' 45"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	900	0:15:45
			1	2	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後にペースを落としすぎない		0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
pull	200	×	3	1	3' 40"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 10秒HR22~23 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク	600	0:11:00
swim	25	×	4	1	0' 40"	10	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2950	1:23:55



【テーマ】レース期  
 LT(乳酸閾値)の強化  
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
 耐乳酸能力の向上  
 有酸素代謝能力の向上

【泳法注意】 姿勢・タイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
6	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	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	0' 55"	2	50	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/12.5m 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40
			1	3	0' 30"				縦方向に動かす・掌の向きを変えて戻す 各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	1	3	1' 50"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	300	0:05:30
2)	100	×	2	3	1' 55"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:11:30
			1	2	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後にペースを落としすぎない		0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
pull	200	×	3	1	4' 00"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 10秒HR22~23 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク	600	0:12:00
swim	25	×	4	1	0' 40"	10	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2650	1:23:00



【テーマ】レース期  
 LT(乳酸閾値)の強化  
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
 耐乳酸能力の向上  
 有酸素代謝能力の向上

【泳法注意】  
 姿勢・タイミング  
 【主観的強度】  
 6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/12.5m 奇:右手 偶:左手	100	0:04:00
			1	3	0' 30"				縦方向に動かす・掌の向きを変えて戻す 各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	1	3	2' 05"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	300	0:06:15
2)	100	×	2	3	2' 10"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:13:00
			1	2	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後にペースを落としすぎない		0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
pull	200	×	2	1	4' 30"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 10秒HR22~23 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク	400	0:09:00
swim	25	×	4	1	0' 40"	10	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2400	1:24:05



【テーマ】レース期  
LT(乳酸閾値)の強化  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
耐乳酸能力の向上  
有酸素代謝能力の向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
6	5~6
	7~8
	9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる・板は沈めない	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ノーボードキック ↑と同じ姿勢をビート板無しで作る	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き 腰の横を浮かせる	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイなし 腰の横を浮かせ続ける	100	0:05:20
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	2	2	1' 20"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	200	0:05:20
2)	100	×	2	2	2' 50"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:11:20
			1	1	2' 00"				セットレスト2分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後にペースを落としすぎない		0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
pull	100	×	3	1	3' 00"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 10秒HR22~23 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク	300	0:09:00
swim	25	×	4	1	0' 40"	10	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										1850	1:22:50