



【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
ペース変化の対応力

【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 縦方向に動かす・掌の向きを変えて戻す | 100 | 0:03:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | 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 | × | 4 | 2 | 1' 30" | 5 | 70~80 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 800 | 0:12:00 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 0' 45" | 8 | 80~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 200 | 0:03:00 |
| 3) | 100 | × | 2 | 2 | 1' 35" | 3 | 60~70 | FR | 泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~24 | 400 | 0:06:20 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | | セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の重さを逃がさない | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 1 | ~50 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:40 |
| pull | 200 | × | 3 | 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 | 600 | 0:09:30 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 9 | 80~ | FR | 1本目25m E/H・2本目25m H/E・3本目50m H ※ E→イージー、H→ハード ピッチを切り替える | 150 | 0:04:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3250 | 1:23:20 |



【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
ペース変化の対応力

【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 |

| 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 縦方向に動かす・掌の向きを変えて戻す | 100 | 0:03:20 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | 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 | × | 4 | 2 | 1' 45" | 5 | 70~80 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 800 | 0:14:00 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 0' 50" | 8 | 80~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 200 | 0:03:20 |
| 3) | 100 | × | 2 | 2 | 1' 50" | 3 | 60~70 | FR | 泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~24 | 400 | 0:07:20 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | | セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の重さを逃がさない | | 0:01:00 |
| 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 | × | 2 | 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 | 400 | 0:07:20 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 9 | 80~ | FR | 1本目25m E/H・2本目25m H/E・3本目50m H ※ E→イージー、H→ハード ピッチを切り替える | 150 | 0:04:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3000 | 1:25:00 |



【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
ペース変化の対応力

【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

| 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 | × | 3 | 2 | 1' 55" | 5 | 70~80 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 600 | 0:11:30 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 0' 55" | 8 | 80~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 200 | 0:03:40 |
| 3) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 00" | 3 | 60~70 | FR | 泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~24 | 400 | 0:08:00 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | | セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の重さを逃がさない | | 0:01:00 |
| 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 | 150 | × | 2 | 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 | 0:06:00 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 9 | 80~ | FR | 1本目25m E/H・2本目25m H/E・3本目50m H ※ E→イージー、H→ハード ピッチを切り替える | 150 | 0:04:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2700 | 1:24:00 |



【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
ペース変化の対応力

【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 | × | 2 | 2 | 2' 10" | 5 | 70~80 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 400 | 0:08:40 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 05" | 8 | 80~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 200 | 0:04:20 |
| 3) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 15" | 3 | 60~70 | FR | 泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~24 | 400 | 0:09:00 |
| | | | 1 | 1 | 1' 00" | | | | セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の重さを逃がさない | | 0:01:00 |
| 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 | 150 | × | 2 | 1 | 3' 20" | 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 | 0:06:40 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 9 | 80~ | FR | 1本目25m E/H・2本目25m H/E・3本目50m H ※ E→イージー、H→ハード ピッチを切り替える | 150 | 0:04:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2450 | 1:25:20 |



【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
ペース変化の対応力

| 【泳法注意】 | 【強度】 |
|----------|------|
| 姿勢・タイミング | 1~2 |
| 【主観的強度】 | 3~4 |
| | 5~6 |
| 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" | 5 | 70~80 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 200 | 0:05:20 |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 20" | 8 | 80~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 100 | 0:02:40 |
| 3) | 100 | × | 2 | 2 | 3' 00" | 3 | 60~70 | FR | 泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~24 | 400 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 1 | 2' 00" | | | | セットレスト2分 | | 0:02:00 |
| | | | | | | | | | 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の重さを逃がさない | | |
| 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 | × | 2 | 1 | 3' 00" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース・フォーミング 10秒HR22~23 | 200 | 0:06:00 |
| | | | | | | | | | 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク | | |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 9 | 80~ | FR | 1本目25m E/H・2本目25m H/E・3本目50m H | 150 | 0:04:30 |
| | | | | | | | | | ※ E→イージー、H→ハード | | |
| | | | | | | | | | ピッチを切り替える | | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 1900 | 1:25:00 |