



【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プレス 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	×	4	3	1' 30"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	1200	0:18:00
2)	50	×	2	3	0' 45"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:04:30
3)	200	×	1	3	3' 10"	3	60~70	FR	泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~23	600	0:09:30
			1	2	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・強度変化を意識		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー・ドリルを行なってもOK	100	0:02:40
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										3250	1:22:00



【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

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	×	3	3	1' 45"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	900	0:15:45
2)	50	×	2	3	0' 50"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:05:00
3)	200	×	1	3	3' 40"	3	60~70	FR	泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~23	600	0:11:00
			1	2	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・強度変化を意識		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー・ドリルを行なってもOK	100	0:02:40
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2950	1:23:35



【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	×	2	3	1' 55"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:11:30
2)	50	×	2	3	0' 55"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:05:30
3)	200	×	1	3	4' 00"	3	60~70	FR	泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~23	600	0:12:00
			1	2	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・強度変化を意識		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー・ドリルを行なってもOK	100	0:02:40
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2650	1:22:40



【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	×	3	2	2' 10"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:13:00
2)	50	×	2	2	1' 05"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:04:20
3)	200	×	1	2	4' 30"	3	60~70	FR	泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~23	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・強度変化を意識		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー・ドリルを行なってもOK	100	0:03:20
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2300	1:21:10



【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

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 ブイあり 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	×	3	2	1' 20"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	300	0:08:00
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HR22~23	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・強度変化を意識		
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー・ドリルを行なってもOK	100	0:03:20
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										1750	1:19:50