



【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)	50	×	4	2	0' 45"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:00
2)	200	×	2	2	3' 10"	5	70~80	FR	レースペース・前横呼吸を入れながら 10秒HR25~26	800	0:12:40
			1	1	2' 00"				セットレスト2分・流して泳いでもOK 浮いた姿勢をキープ・前横呼吸→25mにつき2回程度		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
pull	100	×	8	1	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 10秒HR22~23 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング	800	0:12:40
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 神経系刺激・ピッチ変化の対応	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										3250	1:24:50



【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)	50	×	3	2	0' 50"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:05:00
2)	200	×	2	2	3' 40"	5	70~80	FR	レースペース・前横呼吸を入れながら 10秒HR25~26	800	0:14:40
			1	1	2' 00"				セットレスト2分・流して泳いでもOK 浮いた姿勢をキープ・前横呼吸→25mにつき2回程度		0:02:00
cho	25	×	2	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	50	0:01:20
pull	100	×	6	1	1' 50"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 10秒HR22~23 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング	600	0:11:00
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 神経系刺激・ピッチ変化の対応	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2900	1:24:40



【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

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プレス 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)	50	×	2	2	0' 55"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:40
2)	200	×	2	2	4' 00"	5	70~80	FR	レースペース・前横呼吸を入れながら 10秒HR25~26	800	0:16:00
			1	1	2' 00"				セットレスト2分・流して泳いでもOK 浮いた姿勢をキープ・前横呼吸→25mにつき2回程度		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
pull	100	×	4	1	2' 00"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 10秒HR22~23 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング	400	0:08:00
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 神経系刺激・ピッチ変化の対応	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2650	1:24:50



【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プレス 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)	50	×	2	2	1' 05"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:04:20
2)	150	×	2	2	3' 20"	5	70~80	FR	レースペース・前横呼吸を入れながら 10秒HR25~26	600	0:13:20
			1	1	2' 00"				セットレスト2分・流して泳いでもOK 浮いた姿勢をキープ・前横呼吸→25mにつき2回程度		0:02:00
cho	25	×	2	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	50	0:01:40
pull	100	×	4	1	2' 15"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 10秒HR22~23 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング	400	0:09:00
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 神経系刺激・ピッチ変化の対応	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2350	1:24:20



【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

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	×	1	2	1' 20"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:40
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・流して泳いでもOK 浮いた姿勢をキープ・呼吸時のボディポジション		0:02:00
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
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 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング	200	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 神経系刺激・ピッチ変化の対応	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										1750	1:20:40