



【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】  
5

【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	背面キック 胸と足を浮かせて腰は沈める	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢で反転し胸を沈めて腰を浮かす	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 肘は高いまま掌の向きを変える	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左 腕は前・肘の高さは水面付近をキープしローリングを入れる	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)	200	×	2	2	3' 00"	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	×	5	2	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース 泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~23	1000	0:15:50
			1	1	2' 00"				セットレスト2分 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の引っかかり		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	×	3	1	1' 30"	9	80~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H 神経系刺激・ピッチの変化	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										3250	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】  
5

【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	背面キック 胸と足を浮かせて腰は沈める	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢で反転し胸を沈めて腰を浮かす	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 肘は高いまま掌の向きを変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左 腕は前・肘の高さは水面付近をキープしローリングを入れる	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)	200	×	2	2	3' 30"	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	×	3	2	1' 50"	3	60~70	FR	一定ペース 泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~23	600	0:11:00
			1	1	2' 00"				セットレスト2分 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の引っかかり		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	×	3	1	1' 30"	9	80~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H 神経系刺激・ピッチの変化	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2850	1:23:40



【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】  
5

【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	背面キック 胸と足を浮かせて腰は沈める	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢で反転し胸を沈めて腰を浮かす	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 肘は高いまま掌の向きを変える	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左 腕は前・肘の高さは水面付近をキープしローリングを入れる	100	0:03:40
			1	3	0' 30"				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)	150	×	2	2	2' 55"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:11:40
2)	50	×	2	2	0' 55"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:40
3)	100	×	3	2	2' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~23	600	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・キャッチ時の水の引っかかり		
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	×	3	1	1' 30"	9	80~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H 神経系刺激・ピッチの変化	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2650	1:24:30



【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】  
5

【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	背面キック 胸と足を浮かせて腰は沈める	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢で反転し胸を沈めて腰を浮かす	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 肘は高いまま掌の向きを変える	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左 腕は前・肘の高さは水面付近をキープしローリングを入れる	100	0:04:00
			1	3	0' 30"				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)	200	×	1	2	4' 20"	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	×	3	2	2' 15"	3	60~70	FR	一定ペース 泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~23	600	0:13:30
			1	1	2' 00"				セットレスト2分 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の引っかかり		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
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 神経系刺激・ピッチの変化	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2350	1:24:10



【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	背面キック 胸と足を浮かせて腰は沈める	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢で反転し胸を沈めて腰を浮かす	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック・2ストローク1プレス 呼吸時も腰を沈めない	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンド・ブイあり→スイム/12.5m 奇:右腕 偶:左腕	100	0:04:40
			1	3	0' 30"				ローリングで腰を浮かせてストローク・手の入水時に逆側の腰も回す 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)	100	×	1	2	2' 50"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	200	0:05:40
2)	50	×	2	2	1' 20"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:05:20
3)	100	×	2	2	3' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 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 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の引っかかり		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
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 神経系刺激・ピッチの変化	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										1800	1:21:20