



【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)	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	×	4	2	0' 45"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:00
3)	200	×	2	2	3' 10"	3	60~70	FR	一定ペース・泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~24	800	0:12:40
			1	1	2' 00"				セットレスト2分 ピッチを変えて強度変化をしっかり付ける		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	25	×	4	1	0' 40"	9	80~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										3200	1:22:20



【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)	100	×	3	2	1' 45"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:10:30
2)	50	×	3	2	0' 50"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:05:00
3)	200	×	2	2	3' 40"	3	60~70	FR	一定ペース・泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~24	800	0:14:40
			1	1	2' 00"				セットレスト2分		0:02:00
									ピッチを変えて強度変化をしっかりと付ける		
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
swim	25	×	4	1	0' 40"	9	80~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2850	1:22:20



【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

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)	100	×	2	2	1' 55"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:07:40
2)	50	×	2	2	0' 55"	8	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:40
3)	200	×	2	2	4' 00"	3	60~70	FR	一定ペース・泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~24	800	0:16:00
			1	1	2' 00"				セットレスト2分		0:02:00
									ピッチを変えて強度変化をしっかりと付ける		
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	25	×	4	1	0' 40"	9	80~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2600	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】  
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)	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)	150	×	2	2	3' 30"	3	60~70	FR	一定ペース・泳ぎながら心拍数を落とす 10秒HR22~24	600	0:14:00
			1	1	2' 00"				セットレスト2分		0:02:00
									ピッチを変えて強度変化をしっかりと付ける		
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	25	×	4	1	0' 40"	9	80~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2300	1:22:50



【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】  
5

【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HR22~24	400	0:12:00
			1	1	2' 00"				セットレスト2分		0:02:00
									ピッチを変えて強度変化をしっかりと付ける		
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	25	×	4	1	0' 40"	9	80~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										1800	1:21:10