



【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  | ノーボードキック 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                 | 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    | 100  | 0:03:00 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | 50    | FR  | ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m                | 100  | 0:03:00 |
|        |     |   |     | 1     | 3      | 0' 30" |       |     | ローリングを入れてから肘を曲げてキャッチ<br>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 | × | 6   | 2     | 1' 30" | 5      | 70~80 | FR  | レースペース 10秒HR25~26                    | 1200 | 0:18:00 |
| 2)     | 200 | × | 2   | 2     | 3' 00" | 5      | 70~80 | FR  | ↓1)からペースを落とさない                       | 800  | 0:12:00 |
|        |     |   |     | 1     | 1      | 1' 00" |       |     | セットレスト1分<br>浮いた姿勢とピッチを最後までキープ        |      | 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 |
| swim   |     |   |     |       |        |        |       |     |                                      |      |         |
| 1)     | 25  | × | 2   | 2     | 0' 40" | 9      | 80~   | FR  | 全力！！ 神経系刺激                           | 100  | 0:02:40 |
| 2)     | 25  | × | 1   | 2     | 1' 00" | 1      | 50    | FR  | リカバリー                                | 50   | 0:02:00 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |     |                                      | 100  | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |                                      | 3250 | 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

| 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                 | 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    | 100  | 0:03:20 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | 50    | FR  | ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m                | 100  | 0:03:20 |
|        |     |   |     | 1     | 3      | 0' 30" |       |     | ローリングを入れてから肘を曲げてキャッチ<br>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)     | 200 | × | 2   | 2     | 3' 30" | 5      | 70~80 | FR  | ↓1)からペースを落とさない                       | 800  | 0:14:00 |
|        |     |   |     | 1     | 1      | 1' 00" |       |     | セットレスト1分<br>浮いた姿勢とピッチを最後までキープ        |      | 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 |
| swim   |     |   |     |       |        |        |       |     |                                      |      |         |
| 1)     | 25  | × | 2   | 2     | 0' 40" | 9      | 80~   | FR  | 全力！！ 神経系刺激                           | 100  | 0:02:40 |
| 2)     | 25  | × | 1   | 2     | 1' 00" | 1      | 50    | FR  | リカバリー                                | 50   | 0:02:00 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |     |                                      | 100  | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |                                      | 2850 | 1:22:30 |



【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】   | 【強度】 |
|----------|------|
| 姿勢・タイミング | 1~2  |
| 【主観的強度】  | 3~4  |
| 5        | 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                 | 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    | 100  | 0:03:40 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | 50    | FR  | ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m                | 100  | 0:03:40 |
|        |     |   |     | 1     | 3      | 0' 30" |       |     | ローリングを入れてから肘を曲げてキャッチ<br>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)     | 200 | × | 2   | 2     | 3' 50" | 5      | 70~80 | FR  | ↓1)からペースを落とさない                       | 800  | 0:15:20 |
|        |     |   | 1   | 1     | 1' 00" |        |       |     | セットレスト1分<br>浮いた姿勢とピッチを最後までキープ        |      | 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 |
| swim   |     |   |     |       |        |        |       |     |                                      |      |         |
| 1)     | 25  | × | 2   | 2     | 0' 40" | 9      | 80~   | FR  | 全力!! 神経系刺激                           | 100  | 0:02:40 |
| 2)     | 25  | × | 1   | 2     | 1' 00" | 1      | 50    | FR  | リカバリー                                | 50   | 0:02:00 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |     |                                      | 100  | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |                                      | 2650 | 1:23:10 |



【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】  
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  | ノーボードキック 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                 | 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    | 100  | 0:04:00 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | 50    | FR  | ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m                | 100  | 0:04:00 |
|        |     |   |     | 1     | 3      | 0' 30" |       |     | ローリングを入れてから肘を曲げてキャッチ<br>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)     | 200 | × | 2   | 2     | 4' 20" | 5      | 70~80 | FR  | ↓1)からペースを落とさない                       | 800  | 0:17:20 |
|        |     |   |     | 1     | 1      | 1' 00" |       |     | セットレスト1分<br>浮いた姿勢とピッチを最後までキープ        |      | 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 |
| swim   |     |   |     |       |        |        |       |     |                                      |      |         |
| 1)     | 25  | × | 2   | 2     | 0' 40" | 9      | 80~   | FR  | 全力！！ 神経系刺激                           | 100  | 0:02:40 |
| 2)     | 25  | × | 1   | 2     | 1' 00" | 1      | 50    | FR  | リカバリー                                | 50   | 0:02:00 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |     |                                      | 100  | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |                                      | 2350 | 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<br>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 | × | 2   | 2     | 2' 50" | 5      | 70~80 | FR  | レースペース 10秒HR25~26                               | 400  | 0:11:20 |
| 2)     | 150 | × | 1   | 2     | 4' 15" | 5      | 70~80 | FR  | ↓1)からペースを落とさない                                  | 300  | 0:08:30 |
|        |     |   | 1   | 1     | 2' 00" |        |       |     | セットレスト2分<br>浮いた姿勢とピッチを最後までキープ                   |      | 0:02:00 |
| cho    | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 1      | 50    | CHO | 好きな種目でリカバリー                                     | 100  | 0:03:20 |
| swim   |     |   |     |       |        |        |       |     |   |      |         |
| 1)     | 25  | × | 2   | 2     | 0' 40" | 9      | 80~   | FR  | 全力！！ 神経系刺激                                      | 100  | 0:02:40 |
| 2)     | 25  | × | 1   | 2     | 1' 00" | 1      | 50    | FR  | リカバリー   | 50   | 0:02:00 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |     |   | 100  | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |   | 1750 | 1:20:00 |