



【テーマ】レース期  
LT(乳酸閾値)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	内容	Distance	Time	
W-up											
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	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック 一本ずつ 胸を開いて骨盤は少し後傾	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ 各ドリル毎レスト30秒	100	0:03:00 0:00:30
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	85~	FR	↓2)よりスピードアップ レスト無し	100	0:01:50
swim											
1)	100	×	5	3	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	1500	0:23:45
2)	100	×	2	3	1' 40"	3	65~75	FR	フォーム・泳ぎながらHRを落とす 10秒HR22~23 セットレスト30秒	600	0:10:00 0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	3ローリング1ストローク ブイあり ローリングだけを2回行い、3回目にストローク	100	0:03:00
swim	50	×	4	1	1' 30"	9	90~	FR	25m毎 ハード/イージー 奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3300	1:23:55



【テーマ】レース期  
LT(乳酸閾値)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	【強度】
【主観的強度】	1~2
5	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	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	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック 一本ずつ 胸を開いて骨盤は少し後傾	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ	100	0:03:20
			1	1	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	85~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	4	3	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	1200	0:21:00
2)	100	×	2	3	1' 50"	3	65~75	FR	フォーム・泳ぎながらHRを落とす 10秒HR22~23	600	0:11:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	3ローリング1ストローク ブイあり ローリングだけを2回行い、3回目にストローク	100	0:03:20
swim	50	×	4	1	1' 30"	9	90~	FR	25m毎 ハード/イージー 奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	1:23:50



【テーマ】レース期  
LT(乳酸閾値)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	内容	Distance	Time	
W-up											
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	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック 一本ずつ 胸を開いて骨盤は少し後傾	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ 各ドリル毎レスト30秒	100	0:03:40 0:00:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	85~	FR	↓2)よりスピードアップ レスト無し	100	0:02:10
swim											
1)	100	×	3	3	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	900	0:17:15
2)	100	×	2	3	2' 00"	3	65~75	FR	フォーム・泳ぎながらHRを落とす 10秒HR22~23 セットレスト30秒	600	0:12:00 0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	3ローリング1ストローク ブイあり ローリングだけを2回行い、3回目にストローク	100	0:03:40
swim	50	×	4	1	1' 30"	9	90~	FR	25m毎 ハード/イージー 奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	1:22:45



【テーマ】レース期  
LT(乳酸閾値)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	内容	Distance	Time	
W-up											
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	0:10:00 0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック 一本ずつ 胸を開いて骨盤は少し後傾	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ 各ドリル毎レスト30秒	100	0:04:00 0:00:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	85~	FR	↓2)よりスピードアップ レスト無し	100	0:02:20
swim											
1)	100	×	4	2	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:18:00
2)	100	×	2	2	2' 20"	3	65~75	FR	フォーム・泳ぎながらHRを落とす 10秒HR22~23 セットレスト30秒	400	0:09:20 0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	3ローリング1ストローク ブイあり ローリングだけを2回行い、3回目にストローク	100	0:04:00
swim	50	×	4	1	1' 40"	9	90~	FR	25m毎 ハード/イージー 奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:22:40



【テーマ】レース期  
LT(乳酸閾値)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	内容	Distance	Time	
W-up											
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	0:10:00 0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック 一本ずつ 胸を開いて骨盤は少し後傾	150	0:07:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ 各ドリル毎レスト30秒	100	0:04:40 0:00:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	65~75	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	85~	FR	↓2)よりスピードアップ レスト無し	50	0:01:40
swim											
1)	100	×	3	2	2' 40"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:16:00
2)	100	×	2	2	2' 50"	3	65~75	FR	フォーム・泳ぎながらHRを落とす 10秒HR22~23 セットレスト30秒	400	0:11:20 0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	3ローリング1ストローク ブイあり ローリングだけを2回行い、3回目にストローク	100	0:04:40
swim	50	×	4	1	1' 40"	9	90~	FR	25m毎 ハード/イージー 奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2000	1:23:00