



【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	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック			300	0:10:00 0:07:00
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
			1	1	0' 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)	50	×	2	2	0' 45"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27			200	0:03:00
2)	100	×	8	2	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 セットレスト1分			1600	0:25:20 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
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	12.5m イージー/50m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの切り替え			200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3150	1:21:30



【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

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
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 各ドリル毎レスト30秒	100	0:03:20
			1	1	0' 30"						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 レスト無し	100	0:02:00
swim											
1)	50	×	2	2	0' 50"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:03:20
2)	100	×	7	2	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 セットレスト1分	1400	0:24:30
			1	1	1' 00"						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
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	12.5m イージー/50m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの切り替え	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	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

G											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:10:00 0:07:00
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
			1	1	0' 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)	50	×	2	2	0' 55"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:03:40
2)	100	×	6	2	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 セットレスト1分	1200	0:23:00 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
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	12.5m イージー/50m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの切り替え	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2750	1:23:10



【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	50	×	4	1	1' 20"	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	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)	50	×	2	2	1' 05"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:04:20
2)	100	×	5	2	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 セットレスト1分	1000	0:22:30 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
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	12.5m イージー/50m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの切り替え	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	1:24:00



【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										0:10:00	
cho	50	×	4	1	1' 20"	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	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
			1	1	0' 30"						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)	50	×	1	2	1' 20"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	100	0:02:40
2)	100	×	4	2	2' 40"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 セットレスト1分	800	0:21:20
			1	1	1' 00"						0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
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	12.5m イージー/50m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの切り替え	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2000	1:22:10