



【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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	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	0:03:00
			1	2	0' 30"				3ローリング1ストローク→スイム/15m 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 各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
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	100	0:01:50
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	2	3	0' 45"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	300	0:04:30
2)	100	×	4	3	1' 35"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	1200	0:19:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
pull	100	×	6	1	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 前横呼吸を入れながら	600	0:10:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3350	1:25:00



【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

B											
			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' 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	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	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	2	0' 30"				3ローリング1ストローク→スイム/15m 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 各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
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)	50	×	2	3	0' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	300	0:05:00
2)	100	×	3	3	1' 45"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	900	0:15:45
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 前横呼吸を入れながら	600	0:11:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3050	1:24:55



【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
【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	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	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	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	0:03:40
			1	2	0' 30"				3ローリング1ストローク→スイム/15m 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 各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
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	100	0:02:10
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	2	3	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	300	0:05:30
2)	100	×	3	3	1' 55"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	900	0:17:15
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
pull	100	×	3	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 前横呼吸を入れながら	300	0:06:15
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2750	1:23:20



【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	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	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	0:04:00
			1	2	0' 30"				3ローリング1ストローク→スイム/15m 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 各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
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	100	0:02:20
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	2	2	1' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:04:20
2)	100	×	4	2	2' 15"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:18:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
pull	100	×	3	1	2' 25"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 前横呼吸を入れながら	300	0:07:15
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	10	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H	100	0:03:20
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	1:24:05



【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' 30"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
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	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	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	0:04:40
			1	2	0' 30"				3ローリング1ストローク→スイム/15m 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 各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
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	50	0:01:40
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	2	2	1' 15"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:05:00
2)	100	×	3	2	2' 30"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:15:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
pull	100	×	3	1	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 前横呼吸を入れながら	300	0:08:00
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' 50"	10	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H	100	0:03:20
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:23:50