



【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												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' 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)	100	×	1	3	1' 25"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27			300	0:04:15
2)	100	×	4	3	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26			1200	0:19:00
			1	2	1' 00"				セットレスト1分				0:02:00
swim	50	×	8	1	0' 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			400	0:07:20
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"	9	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H			100	0:02:40
2)	50	×	2	2	0' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23			200	0:03:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3300	1:24:25



【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	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)	100	×	1	3	1' 35"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	300	0:04:45
2)	100	×	3	3	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	900	0:15:45
			1	2	1' 00"				セットレスト1分		0:02:00
swim	50	×	8	1	1' 00"	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	400	0:08:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H	100	0:02:40
2)	50	×	2	2	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:03:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	1:24:20



【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

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)	100	×	1	2	1' 45"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:03:30
2)	100	×	4	2	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:15:20
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
swim	50	×	8	1	1' 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	400	0:08:40
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"	9	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H	100	0:02:40
2)	50	×	2	2	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:04:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:24:20



【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										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' 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)	100	×	1	2	2' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:04:10
2)	100	×	3	2	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:13:30
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
swim	50	×	6	1	1' 15"	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	0:07:30
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' 50"	9	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H	100	0:03:20
2)	50	×	2	2	1' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:04:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	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

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											
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	0:10:00 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)	100	×	1	2	2' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:04:40
2)	100	×	2	2	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:10:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
swim	50	×	6	1	1' 30"	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	0:09:00
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"	9	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H	100	0:03:20
2)	50	×	2	2	1' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:05:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2050	1:23:50