



【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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1.2本目:板キック・ヘッドダウン 3.4本目:ノーボードキック 胸を開いて骨盤は軽く後傾・ドロイン			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 2ストローク目に呼吸・腰の横を浮かせ続ける			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンド→スイム/15m フイあり 奇:右 偶:左 ローリング→キャッチのタイミング・ローリングで1キック			100	0:03:00
			1	2	0' 30"				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)	200	×	1	1	3' 20"	3~6	65~85	FR	50m毎ビルドアップ フォーム→レースペース			200	0:03:20
2)	100	×	8	1	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26			800	0:12:40
3)	50	×	4	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード! 一本ずつ高出力			200	0:05:00
									1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒				
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	×	1	4	0' 30"	9	90~	FR	12.5m 顔上げハードノスムーズ			100	0:02:00
2)	25	×	1	4	1' 00"	2	~50	FR	ロングストローク 14ストローク以内 顔上げハード>>指先から入水・ピッチを上げる			100	0:04:00
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23			600	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3100	1:22:10



【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

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	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1.2本目:板キック・ヘッドダウン 3.4本目:ノーボードキック 胸を開いて骨盤は軽く後傾・ドロイン			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 2ストローク目に呼吸・腰の横を浮かせ続ける			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンド→スイム/15m ブイあり 奇:右 偶:左 ローリング→キャッチのタイミング・ローリングで1キック			100	0:03:20
			1	2	0' 30"				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)	200	×	1	1	3' 40"	3~6	65~85	FR	50m毎ビルドアップ フォーム→レースペース			200	0:03:40
2)	100	×	8	1	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26			800	0:14:00
3)	50	×	4	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード! 一本ずつ高出力			200	0:05:00
									1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒				
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	×	1	4	0' 30"	9	90~	FR	12.5m 顔上げハード/スムーズ			100	0:02:00
2)	25	×	1	4	1' 00"	2	~50	FR	ロングストローク 14ストローク以内 顔上げハード>>指先から入水・ピッチを上げる			100	0:04:00
swim	100	×	4	1	1' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23			400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2900	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

C											
			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	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1.2本目:板キック・ヘッドダウン 3.4本目:ノーボードキック 胸を開いて骨盤は軽く後傾・ドロイン	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	2ストローク目に呼吸・腰の横を浮かせ続ける ワンハンド→スイム/15m ブイあり 奇:右 偶:左	100	0:03:40
			1	2	0' 30"				ローリング→キャッチのタイミング・ローリングで1キック 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)	200	×	1	1	4' 00"	3~6	65~85	FR	50m毎ビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:04:00
2)	100	×	6	1	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:11:30
3)	50	×	4	1	1' 20"	8	85~	FR	ハード! 一本ずつ高出力	200	0:05:20
									1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒		
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	×	1	4	0' 30"	9	90~	FR	12.5m 顔上げハード/スムーズ	100	0:02:00
2)	25	×	1	4	1' 00"	2	~50	FR	ロングストローク 14ストローク以内 顔上げハード>>指先から入水・ピッチを上げる	100	0:04:00
swim	100	×	4	1	2' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	1:23:00



【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

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	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1.2本目:板キック・ヘッドダウン 3.4本目:ノーボードキック 胸を開いて骨盤は軽く後傾・ドロイン	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	2ストローク目に呼吸・腰の横を浮かせ続ける ワンハンド→スイム/15m ブイあり 奇:右 偶:左 ローリング→キャッチのタイミング・ローリングで1キック	100	0:04:00
			1	2	0' 30"				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 レスト無し	100	0:02:20
swim											
1)	150	×	1	1	3' 30"	3~6	65~85	FR	50m毎ビルドアップ フォーム→レースペース	150	0:03:30
2)	100	×	6	1	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:13:30
3)	50	×	2	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード! 一本ずつ高出力 1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒	100	0:03:00
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	×	1	4	0' 40"	9	90~	FR	12.5m 顔上げハードノスムーズ	100	0:02:40
2)	25	×	1	4	1' 00"	2	~50	FR	ロングストローク 16ストローク以内 顔上げハード>>指先から入水・ピッチを上げる	100	0:04:00
swim	100	×	4	1	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:09:20
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											
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	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1.2本目:板キック・ヘッドダウン 3.4本目:ノーボードキック 胸を開いて骨盤は軽く後傾・ドロイン	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	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	2ストローク目に呼吸・腰の横を浮かせ続ける ワンハンド→スイム/15m フイあり 奇:右 偶:左 ローリング→キャッチのタイミング・ローリングで1キック	100	0:04:40
			1	2	0' 30"				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)	150	×	1	1	4' 00"	3~6	65~85	FR	50m毎ビルドアップ フォーム→レースペース	150	0:04:00
2)	100	×	4	1	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:10:00
3)	50	×	2	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード! 一本ずつ高出力	100	0:03:00
									1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒		
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	×	1	4	0' 45"	9	90~	FR	12.5m 顔上げハードノスムーズ	100	0:03:00
2)	25	×	1	4	1' 00"	2	~50	FR	ロングストローク 16ストローク以内 顔上げハード>>指先から入水・ピッチを上げる	100	0:04:00
swim	100	×	3	1	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2000	1:21:20