



【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	×	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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
			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)	100	×	2	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:03:20
2)	100	×	6	1	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:09:30
3)	50	×	4	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード! 1.3本目:ノーマルスタート 2.4本目:フローティング	200	0:05:00
4)	200	×	2	1	3' 20"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:06:40
									1)~4) レスト無し		
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 顔上げハードノースムース	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	50	×	8	1	0' 55"	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										3100	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

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	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
			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)	100	×	2	1	1' 50"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:03:40
2)	100	×	6	1	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:10:30
3)	50	×	4	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード! 1.3本目:ノーマルスタート 2.4本目:フローティング	200	0:05:00
4)	150	×	2	1	2' 45"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:05:30
									1)~4) レスト無し		
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 顔上げハードノースムース	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	50	×	6	1	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2900	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

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 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	0:03:40
			1	2	0' 30"				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	×	2	1	2' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:04:00
2)	100	×	4	1	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:07:40
3)	50	×	4	1	1' 20"	8	85~	FR	ハード! 1.3本目:ノーマルスタート 2.4本目:フローティング	200	0:05:20
4)	150	×	2	1	3' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:06:00
									1)~4) レスト無し		
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 顔上げハードノースムース	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	50	×	6	1	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	1:23:40



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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	×	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	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	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	100	0:04:00
			1	2	0' 30"				ワンハンド→スイム/15m ブイあり 奇:右 偶:左		0:01:00
									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		
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	×	2	1	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:04:40
2)	100	×	4	1	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:09:00
3)	50	×	4	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード! 1.3本目:ノーマルスタート 2.4本目:フローティング	200	0:06:00
4)	200	×	1	1	4' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:04:40
									1)~4) レスト無し		
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 顔上げハードノースムース	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	100	0:04:00
									顔上げハード>>指先から入水・ピッチを上げる		
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	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' 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	×	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 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	0:04:40
			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)	100	×	2	1	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:05:20
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! 1本目:ノーマルスタート 2本目:フローティング	100	0:03:00
4)	100	×	1	1	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	100	0:02:40
									1)~4) レスト無し		
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 顔上げハードノースムース	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	50	×	4	1	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2050	1:23:20