



【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	フロントスカーリング→スイム/15m ＜肘の内側を下に向ける＞			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m ＜縦方向の動き＞			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ＜肘の位置は水面をキープ＞			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)	50	×	4	1	1' 30"	9	90~	FR	一本ずつ高出力			200	0:06:00
2)	100	×	8	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24			800	0:13:20
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒				0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	3ローリング1ストローク→スイム/15m ＜ローリングからストロークのタイミング＞			100	0:03:00
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム				
1)	100	×	4	2	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 前横呼吸を織り交ぜながら			800	0:12:40
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												3150	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

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	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m ＜肘の内側を下に向ける＞	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m ＜縦方向の動き＞	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ＜肘の位置は水面をキープ＞	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)	50	×	4	1	1' 30"	9	90~	FR	一本ずつ高出力	200	0:06:00
2)	100	×	6	1	1' 50"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	600	0:11:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	3ローリング1ストローク→スイム/15m ＜ローリングからストロークのタイミング＞	100	0:03:20
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	4	2	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 前横呼吸を織り交ぜながら	800	0:14:00
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										2950	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

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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m ＜肘の内側を下に向ける＞	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m ＜縦方向の動き＞	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ＜肘の位置は水面をキープ＞	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)	50	×	4	1	1' 30"	9	90~	FR	一本ずつ高出力	200	0:06:00
2)	100	×	4	1	2' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	400	0:08:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	3ローリング1ストローク→スイム/15m ＜ローリングからストロークのタイミング＞	100	0:03:40
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	4	2	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 前横呼吸を織り交ぜながら	800	0:15:20
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										2750	1:24:50



【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	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m ＜肘の内側を下に向ける＞	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m ＜縦方向の動き＞	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ＜肘の位置は水面をキープ＞	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	100	0:02:20
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	4	1	1' 45"	9	90~	FR	一本ずつ高出力	200	0:07:00
2)	100	×	4	1	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	400	0:09:20
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	3ローリング1ストローク→スイム/15m ＜ローリングからストロークのタイミング＞	100	0:04:00
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	3	2	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 前横呼吸を織り交ぜながら	600	0:13:30
2)	50	×	1	2	1' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	100	0:02:20
			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										2350	1:23:50



【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	フロントスカーリング→スイム/15m ＜肘の内側を下に向ける＞	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m ＜縦方向の動き＞	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ＜肘の位置は水面をキープ＞	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)	50	×	4	1	1' 45"	9	90~	FR	一本ずつ高出力	200	0:07:00
2)	100	×	4	1	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	400	0:10:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	3ローリング1ストローク→スイム/15m ＜ローリングからストロークのタイミング＞	100	0:04:40
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	2	2	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 前横呼吸を織り交ぜながら	400	0:10:00
2)	50	×	1	2	1' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	100	0:02:40
			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										2000	1:23:40