



【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】 | 【強度】 |
|-------------------------------|------|
| | 1~2 |
| | 3~4 |
| | 5~6 |
| 5 | 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 | 板キック・ヘッドダウン ＜胸を沈めて腰を浮かせる＞ | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 | FR | フロントスカーリング→スイム/15m ＜肘の位置は水面をキープ＞ | 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 |
| | | | 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 | 2 | 0' 45" | 8 | 85~ | FR | ハード！10秒HR27~28 | 400 | 0:06:00 |
| 2) | 100 | × | 5 | 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 | 1000 | 0:15:50 |
| | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | | セットレスト1分 | | 0:02:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | ~50 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 |
| 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へのタイミング＞ | 100 | 0:03:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 40" | 9 | 90~ | FR | 1本目:顔上げハード→スムーズ/15m 2本目:25mハード | 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 |
| pull | 100 | × | 4 | 1 | 1' 40" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 | 400 | 0:06:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 | CHO | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3100 | 1:22:00 |



【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 | 板キック・ヘッドダウン ＜胸を沈めて腰を浮かせる＞ | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 50 | FR | フロントスカーリング→スイム/15m ＜肘の位置は水面をキープ＞ | 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 |
| | | | 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 | 2 | 0' 50" | 8 | 85~ | FR | ハード! 10秒HR27~28 | 400 | 0:06:40 |
| 2) | 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 |
| | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | | セットレスト1分 | | 0:02:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | ~50 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 |
| 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へのタイミング＞ | 100 | 0:03:20 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 40" | 9 | 90~ | FR | 1本目:顔上げハード→スムーズ/15m 2本目:25mハード | 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 |
| pull | 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 | 1:23:20 |



【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

| G | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|-----|---|------|---------|
| | | | 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 | 板キック・ヘッドダウン ＜胸を沈めて腰を浮かせる＞ | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | FR | フロントスカーリング→スイム/15m ＜肘の位置は水面をキープ＞ | 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 |
| | | | 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 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 8 | 85~ | FR | ハード! 10秒HR27~28 | 300 | 0:05:30 |
| 2) | 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 |
| | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | | セットレスト1分 | | 0:02:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | ~50 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 |
| 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へのタイミング＞ | 100 | 0:03:40 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 40" | 9 | 90~ | FR | 1本目:顔上げハード→スムーズ/15m 2本目:25mハード | 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 |
| pull | 100 | × | 3 | 1 | 2' 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 | | | | | | | | | | 2700 | 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

| 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 | 板キック・ヘッドダウン ＜胸を沈めて腰を浮かせる＞ | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 50 | FR | フロントスカーリング→スイム/15m ＜肘の位置は水面をキープ＞ | 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 |
| | | | 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 | × | 2 | 2 | 1' 05" | 8 | 85~ | FR | ハード! 10秒HR27~28 | 200 | 0:04:20 |
| 2) | 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 |
| | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | | セットレスト1分 | | 0:02:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | ~50 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 |
| 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へのタイミング＞ | 100 | 0:04:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 50" | 9 | 90~ | FR | 1本目:顔上げハード→スムーズ/15m 2本目:25mハード | 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 |
| pull | 100 | × | 3 | 1 | 2' 20" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 | 300 | 0:07:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 | CHO | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2300 | 1:22:50 |



【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 | | | | | | | | | | 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 | 板キック・ヘッドダウン ＜胸を沈めて腰を浮かせる＞ | 100 | 0:04:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | 50 | FR | フロントスカーリング→スイム/15m ＜肘の位置は水面をキープ＞ | 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 |
| | | | 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 | × | 2 | 2 | 1' 15" | 8 | 85~ | FR | ハード! 10秒HR27~28 | 200 | 0:05:00 |
| 2) | 100 | × | 3 | 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 | 600 | 0:15:00 |
| | | | 1 | 2 | 1' 00" | | | | セットレスト1分 | | 0:02:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | 1 | ~50 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:40 |
| 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へのタイミング＞ | 100 | 0:04:40 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 50" | 9 | 90~ | FR | 1本目:顔上げハード→スムーズ/15m 2本目:25mハード | 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 |
| pull | 50 | × | 2 | 1 | 1' 20" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 | 100 | 0:02:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 | CHO | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 1950 | 1:22:20 |