



【テーマ】レース期
 LT(乳酸閾値)
 レースペースのパフォーマンスアップ
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【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	ノーボードキック <胸を沈めて腰を浮かせる>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	サイドキック 1.2本目:12キックチェンジ 3.4本目:6キックチェンジ <フィニッシュのタイミングで呼吸>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 5スカーリング3ストローク <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)よりペースアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:01:50
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	2	2	0' 45"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:00
2)	100	×	4	2	1' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:12:00
3)	100	×	2	2	1' 40"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:06:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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	50	×	4	1	1' 30"	9	90~	FR	12.5m イージー/25m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの切り替え	200	0:06:00
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3300	1:23:20



【テーマ】レース期
 LT(乳酸閾値)
 レースペースのパフォーマンスアップ
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【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	ノーボードキック	100	0:03:20
									<胸を沈めて腰を浮かせる>		
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 1.2本目:12キックチェンジ 3.4本目:6キックチェンジ	100	0:03:20
									<フィニッシュのタイミングで呼吸>		
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 5スカーリング3ストローク	100	0:03:20
									<縦方向の動き>		
			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)よりペースアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:02:00
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	2	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:20
2)	100	×	4	2	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:14:00
3)	100	×	2	2	1' 55"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:07:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR	12.5m イージー/25m ハード/12.5m イージー	150	0:04:30
									泳ぎながらピッチの切り替え		
swim	100	×	4	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3050	1:24:20



【テーマ】レース期
LT(乳酸閾値)
レースペースのパフォーマンスアップ
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【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	ノーボードキック ＜胸を沈めて腰を浮かせる＞	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 1.2本目:12キックチェンジ 3.4本目:6キックチェンジ ＜フィニッシュのタイミングで呼吸＞	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 5スカーリング3ストローク ＜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)よりペースアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:02:10
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:40
2)	100	×	3	2	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:11:30
3)	100	×	2	2	2' 05"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:08:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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	50	×	2	1	1' 40"	9	90~	FR	12.5m イージー/25m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの切り替え	100	0:03:20
swim	100	×	4	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:23:50



【テーマ】レース期
LT(乳酸閾値)
レースペースのパフォーマンスアップ
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【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	ノーボードキック ＜胸を沈めて腰を浮かせる＞	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	サイドキック 1.2本目:12キックチェンジ 3.4本目:6キックチェンジ ＜フィニッシュのタイミングで呼吸＞	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 5スカーリング3ストローク ＜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)よりペースアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:02:20
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:10
2)	100	×	3	2	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:13:30
3)	100	×	2	2	2' 25"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:09:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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	50	×	2	1	1' 40"	9	90~	FR	12.5m イージー/25m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの切り替え	100	0:03:20
swim	100	×	2	1	2' 25"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:04:50
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:22:00



【テーマ】レース期
 LT(乳酸閾値)
 レースペースのパフォーマンスアップ
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【泳法注意】 姿勢・タイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
5	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	ノーボードキック	100	0:04:40
									<胸を沈めて腰を浮かせる>		
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 1.2本目:12キックチェンジ 3.4本目:6キックチェンジ	100	0:04:40
									<フィニッシュのタイミングで呼吸>		
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 5スカーリング3ストローク	100	0:04:40
									<縦方向の動き>		
			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)よりペースアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	50	0:01:40
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:20
2)	100	×	2	2	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:10:00
3)	100	×	2	2	2' 45"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:11:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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	50	×	2	1	1' 50"	9	90~	FR	12.5m イージー/25m ハード/12.5m イージー	100	0:03:40
									泳ぎながらピッチの切り替え		
swim	100	×	2	1	2' 45"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2050	1:22:20



【テーマ】レース期
 LT(乳酸閾値)
 レースペースのパフォーマンスアップ
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【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	ノーボードキック <胸を沈めて腰を浮かせる>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	サイドキック 1.2本目:12キックチェンジ 3.4本目:6キックチェンジ <フィニッシュのタイミングで呼吸>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 5スカーリング3ストローク <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)よりペースアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:01:50
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	4	3	1' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	1200	0:18:00
2)	50	×	2	3	0' 55"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	300	0:05:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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	×	2	2	1' 00"	10	90~	FR	最大スピード! 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	100	0:04:00
2)	100	×	3	2	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:10:00
			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										3300	1:24:10