



【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	1.2本目:背面キック 3.4本目:ノーボードキック <胸を開く・ドロイン>	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	×	4	1	0' 45"	8	85~	FR	ハード	200	0:03:00
2)	100	×	6	1	1' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:09:00
3)	100	×	4	1	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	400	0:06:20
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト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	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:30
pull	200	×	4	1	3' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	800	0:12:40
			1	1	0' 30"				swim→pull レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3250	1:22:10



【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	1.2本目:背面キック 3.4本目:ノーボードキック <胸を開く・ドロイン>	100	0:03:20
	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 <フィニッシュのタイミングで呼吸>	100	0:03:20
	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 <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	×	4	1	0' 50"	8	85~	FR	ハード	200	0:03:20
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)	100	×	3	1	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	300	0:05:30
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト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	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:30
pull	200	×	3	1	3' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:11:00
			1	1	0' 30"				swim→pull レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	1:23:00



【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】	【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

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	1.2本目:背面キック 3.4本目:ノーボードキック <胸を開く・ドロイン>	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	×	3	1	0' 55"	8	85~	FR	ハード	150	0:02:45
2)	100	×	5	1	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	500	0:09:35
3)	100	×	3	1	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	300	0:06:00
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト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	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:30
pull	200	×	3	1	4' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:12:00
			1	1	0' 30"				swim→pull レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:24:30



【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											
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:背面キック 3.4本目:ノーボードキック <胸を開く・ドロイン>	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	×	3	1	1' 05"	8	85~	FR	ハード	150	0:03:15
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)	100	×	3	1	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	300	0:07:00
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト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	50	×	3	1	1' 40"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:05:00
pull	200	×	2	1	4' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:09:20
			1	1	0' 30"				swim→pull レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:23:05



【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

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:背面キック 3.4本目:ノーボードキック <胸を開く・ドロイン>	100	0:04:40
	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 <フィニッシュのタイミングで呼吸>	100	0:04:40
	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 <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	×	2	1	1' 10"	8	85~	FR	ハード	100	0:02:20
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)	100	×	2	1	2' 40"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	200	0:05:20
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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	×	3	1	1' 40"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:05:00
pull	150	×	2	1	4' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	300	0:08:00
			1	1	0' 30"				swim→pull レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2000	1:21:30