



【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	サイドキック・2ストローク1プレス <腰の横を浮かせ続ける>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル <肘を立てて縦方向の動き>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ロングドッグプル <手のひらを後ろに向けて押し切る>	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！！	200	0:03:00
2)	50	×	2	2	1' 00"	2	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:00
3)	100	×	6	2	1' 30"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~26	1200	0:18:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		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	×	10	1	0' 45"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード/スムーズ 偶:ロングストローク	250	0:07:30
2)	50	×	6	1	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	300	0:05:30
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3250	1:24:40



【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

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	サイドキック・2ストローク1プレス <腰の横を浮かせ続ける>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル <肘を立てて縦方向の動き>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ロングドッグプル <手のひらを後ろに向けて押し切る>	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	×	2	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード！！	200	0:03:20
2)	50	×	2	2	1' 05"	2	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:20
3)	100	×	5	2	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~26	1000	0:17:30
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		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	×	8	1	0' 45"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード/スムーズ 偶:ロングストローク	200	0:06:00
2)	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
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	1:25:20



【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】	【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	サイドキック・2ストローク1プレス <腰の横を浮かせ続ける>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル <肘を立てて縦方向の動き>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ロングドッグプル <手のひらを後ろに向けて押し切る>	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！！	200	0:03:40
2)	50	×	2	2	1' 10"	2	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:40
3)	100	×	4	2	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~26	800	0:15:20
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		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	×	8	1	0' 45"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード/スムーズ 偶:ロングストローク	200	0:06:00
2)	50	×	4	1	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:04:20
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
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)  
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

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	サイドキック・2ストローク1プレス ＜腰の横を浮かせ続ける＞	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル ＜肘を立てて縦方向の動き＞	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ロングドッグプル ＜手のひらを後ろに向けて押し切る＞	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	×	2	2	1' 05"	8	85~	FR	ハード！！	200	0:04:20
2)	50	×	2	2	1' 20"	2	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:05:20
3)	100	×	3	2	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~26	600	0:13:30
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		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	×	8	1	0' 50"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハードノスムーズ 偶:ロングストローク	200	0:06:40
2)	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
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	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】	【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

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	サイドキック・2ストローク1プレス ＜腰の横を浮かせ続ける＞	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル ＜肘を立てて縦方向の動き＞	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ロングドッグプル ＜手のひらを後ろに向けて押し切る＞	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	×	1	2	1' 10"	8	85~	FR	ハード！！	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 30"	2	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:03:00
3)	100	×	3	2	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~26	600	0:15:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		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											
1)	25	×	6	1	0' 50"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハードノスムーズ 偶:ロングストローク	150	0:05:00
2)	50	×	4	1	1' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:05:20
			1	1	0' 30"				1)→2) 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