



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	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	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)	200	×	2	2	3' 00"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~27	800	0:12:00
2)	100	×	2	2	1' 35"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	400	0:06:20
			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
drill	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ／キャッチアップスイム ＜ゆったりと丁寧な入水＞	200	0:05:20
swim	50	×	8	1	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:07:20
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
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3050	1:21:10



【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】	【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)	200	×	2	2	3' 30"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~27	800	0:14:00
2)	100	×	2	2	1' 50"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	400	0:07:20
			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
drill	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ／キャッチアップスイム <ゆったりと丁寧な入水>	200	0:05:20
swim	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
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
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)  
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)	150	×	2	2	2' 55"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~27	600	0:11:40
2)	100	×	2	2	2' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	400	0:08:00
			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
drill	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ／キャッチアップスイム ＜ゆったりと丁寧な入水＞	200	0:05:20
swim	50	×	6	1	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	300	0:06:30
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
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2750	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】 姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】 5	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	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)	150	×	2	2	3' 25"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~27	600	0:13:40
2)	100	×	1	2	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	200	0:04:40
			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
drill	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ／キャッチアップスイム ＜ゆったりと丁寧な入水＞	200	0:06:00
swim	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
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
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:22:50



【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

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)	150	×	1	2	3' 45"	5	75~85	FR レースペース・T字ターン 10秒HR25~27	300	0:07:30
2)	100	×	1	2	2' 40"	3	65~75	FR 一定ペース 10秒HR23~24	200	0:05:20
			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
drill	50	×	4	1	1' 40"	2	50	FR 25m 6サイドキックチェンジ／キャッチアップスイム <ゆったりと丁寧な入水>	200	0:06:40
swim	50	×	4	1	1' 30"	3	65~75	FR 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:06:00
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
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									1900	1:20:20