



【テーマ】レース期
 乳酸閾値(LT)
 ペース変化への対応力
 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	2本ずつ 背面キック/ノーボードキック <胸を開いてお腹を締める>			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル <肘は水面をキープして縦方向のキャッチ>			100	0:03:00
swim	200	×	1	1	3' 20"	4	60~	FR	50mずつビルドアップ フォーミング→レースペース以上			200	0:03:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒				0:01:00
swim													
1)	50	×	2	2	0' 45"	7	85~	FR	ハード			200	0:03:00
2)	50	×	2	2	1' 00"	2	50	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 10秒HR25~26			1200	0:18:00
			1	1	1' 00"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ロングドッグプル <フィニッシュまで押し切る>			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	2本ずつ 12キックチェンジ/6キックチェンジ <ゆったりと>			100	0:03:00
swim													
1)	50	×	4	1	1' 10"	9	90~	FR	25m H/E 奇:フローティングスタート 偶:ノーマル			200	0:04:40
2)	50	×	6	1	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK			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												3200	1:22:40



【テーマ】レース期
 乳酸閾値(LT)
 ペース変化への対応力
 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】	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	2本ずつ 背面キック/ノーボードキック <胸を開いてお腹を締める>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル <肘は水面をキープして縦方向のキャッチ>	100	0:03:20
swim	200	×	1	1	3' 50"	4	60~	FR	50mずつビルドアップ フォーミング→レースペース以上	200	0:03:50
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	2	2	0' 50"	7	85~	FR	ハード	200	0:03:20
2)	50	×	2	2	1' 05"	2	50	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 10秒HR25~26	1000	0:17:30
			1	1	1' 00"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ロングドッグプル <フィニッシュまで押し切る>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	2本ずつ 12キックチェンジ/6キックチェンジ <ゆったりと>	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	4	1	1' 10"	9	90~	FR	25m H/E 奇:フローティングスタート 偶:ノーマル	200	0:04:40
2)	50	×	4	1	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	200	0:04:00
			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										2900	1:23:10



【テーマ】 レース期
 乳酸閾値(LT)
 ペース変化への対応力
 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

C													
			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	2本ずつ 背面キック/ノーボードキック <胸を開いてお腹を締める>			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル <肘は水面をキープして縦方向のキャッチ>			100	0:03:40
swim	200	×	1	1	4' 20"	4	60~	FR	50mずつビルドアップ フォーミング→レースペース以上			200	0:04:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒				0:01:00
swim													
1)	50	×	2	2	1' 00"	7	85~	FR	ハード			200	0:04:00
2)	50	×	2	2	1' 15"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー			200	0:05:00
3)	100	×	4	2	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26			800	0:16:00
			1	1	1' 00"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ロングドッグプル <フィニッシュまで押し切る>			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	2本ずつ 12キックチェンジ/6キックチェンジ <ゆったりと>			100	0:03:40
swim													
1)	50	×	2	1	1' 20"	9	90~	FR	25m H/E 奇:フローティングスタート 偶:ノーマル			100	0:02:40
2)	50	×	4	1	1' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK			200	0:04:40
			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												2600	1:23:30



【テーマ】 レース期
 乳酸閾値(LT)
 ペース変化への対応力
 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	2本ずつ 背面キック/ノーボードキック <胸を開いてお腹を締める>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル <肘は水面をキープして縦方向のキャッチ>	100	0:04:00
swim	200	×	1	1	4' 40"	4	60~	FR	50mずつビルドアップ フォーミング→レースペース以上	200	0:04:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	2	2	1' 05"	7	85~	FR	ハード	200	0:04:20
2)	50	×	2	2	1' 20"	2	50	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 10秒HR25~26	600	0:13:30
			1	1	1' 00"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ロングドッグプル <フィニッシュまで押し切る>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	2本ずつ 12キックチェンジ/6キックチェンジ <ゆったりと>	100	0:04:00
swim											
1)	50	×	2	1	1' 30"	9	90~	FR	25m H/E 奇:フローティングスタート 偶:ノーマル	100	0:03:00
2)	50	×	4	1	1' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	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										2300	1:22:20



【テーマ】レース期
 乳酸閾値(LT)
 ペース変化への対応力
 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	2本ずつ 背面キック/ノーボードキック <胸を開いてお腹を締める>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル <肘は水面をキープして縦方向のキャッチ>	100	0:04:40
swim	200	×	1	1	5' 20"	4	60~	FR	50mずつビルドアップ フォーミング→レースペース以上	200	0:05:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	7	85~	FR	ハード	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 30"	2	50	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 10秒HR25~26	600	0:15:00
			1	1	1' 00"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ロングドッグプル <フィニッシュまで押し切る>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	2本ずつ 12キックチェンジ/6キックチェンジ <ゆったりと>	100	0:04:40
swim											
1)	50	×	2	1	1' 30"	9	90~	FR	25m H/E 奇:フローティングスタート 偶:ノーマル	100	0:03:00
2)	50	×	3	1	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	150	0:04:30
			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										2050	1:23:00