



【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 | 【強度】 |
| 【主観的強度】 | 1~2 |
| 5 | 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) | 200 | × | 1 | 2 | 3' 10" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 | | | 400 | 0:06:20 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 0' 45" | 7 | 85~ | FR | ハード | | | 200 | 0:03:00 |
| 3) | 100 | × | 5 | 2 | 1' 30" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | | | 1000 | 0:15:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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 | 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) | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 9 | 90~ | FR | 一本ずつ最大スピード! | | | 100 | 0:02:40 |
| 2) | 50 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム | | | 400 | 0:07:20 |
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | 3200 | 1:21:20 |



【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 | 【強度】 |
| 【主観的強度】 | 1~2 |
| 5 | 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 | 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) | 200 | × | 1 | 2 | 3' 40" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 | 400 | 0:07:20 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 0' 50" | 7 | 85~ | FR | ハード | 200 | 0:03:20 |
| 3) | 100 | × | 4 | 2 | 1' 45" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 800 | 0:14:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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 | 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) | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 9 | 90~ | FR | 一本ずつ最大スピード! | 100 | 0:02:40 |
| 2) | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム | 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 | | | | | | | | | | 2900 | 1:22:10 |



【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 | 【強度】 |
| 【主観的強度】 | 1~2 |
| 5 | 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) | 200 | × | 1 | 2 | 4' 10" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 | 400 | 0:08:20 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 00" | 7 | 85~ | FR | ハード | 200 | 0:04:00 |
| 3) | 100 | × | 3 | 2 | 2' 00" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 600 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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 | 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) | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 9 | 90~ | FR | 一本ずつ最大スピード! | 100 | 0:02:40 |
| 2) | 50 | × | 5 | 1 | 1' 10" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム | 250 | 0:05:50 |
| | | | 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 | | | | | | | | | | 2650 | 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 | 【強度】 |
| 【主観的強度】 | 1~2 |
| 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 | 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) | 150 | × | 1 | 2 | 3' 30" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 | 300 | 0:07:00 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 05" | 7 | 85~ | FR | ハード | 200 | 0:04:20 |
| 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 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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 | 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) | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | 9 | 90~ | FR | 一本ずつ最大スピード! | 50 | 0:01:40 |
| 2) | 50 | × | 4 | 1 | 1' 20" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム | 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 | | | | | | | | | | 2350 | 1:22:30 |



【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 |

| 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) | 150 | × | 1 | 2 | 4' 00" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 | 300 | 0:08:00 |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 10" | 7 | 85~ | FR | ハード | 100 | 0:02:20 |
| 3) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 30" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 400 | 0:10:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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 | 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) | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | 9 | 90~ | FR | 一本ずつ最大スピード! | 50 | 0:01:40 |
| 2) | 50 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム | 200 | 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 | | | | | | | | | | 2050 | 1:22:40 |