



【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)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	最大スピード! 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	100	0:02:40
2)	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	2' 00"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト1分		0:02:00
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	300	×	3	1	4' 45"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	900	0:14:15
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3300	1:22:55



【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

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)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	最大スピード! 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	100	0:02:40
2)	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	2' 00"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト1分		0:02:00
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	300	×	2	1	5' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:21:00



【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)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	最大スピード! 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	100	0:02:40
2)	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	2' 00"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト1分		0:02:00
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	300	×	2	1	6' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2600	1:22:50



【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

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)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	最大スピード! 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	100	0:03:20
2)	100	×	4	2	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:18:00
			1	1	2' 00"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト1分		0:02:00
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	300	×	1	1	7' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2200	1:20:00



【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)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	最大スピード! 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	100	0:03:20
2)	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	2' 00"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト1分		0:02:00
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	300	×	1	1	8' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2000	1:22:00