



【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)	200	×	1	2	3' 10"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			400	0:06:20
2)	100	×	4	2	1' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26			800	0:12:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→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' 45"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード/スムーズ 偶:25m ハード			100	0:03:00
2)	100	×	8	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK			800	0:13:20
			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	1:21:40



【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	【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"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:07:20
2)	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) レスト無し 2)→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' 45"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード/スムーズ 偶:25m ハード	100	0:03:00
2)	100	×	5	1	1' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	500	0:09:10
			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	1:22:20



【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

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"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			400	0:08:20
2)	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) レスト無し 2)→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' 50"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード/スムーズ 偶:25m ハード			100	0:03:20
2)	100	×	4	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK			400	0:08:20
			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												2600	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
 【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)	150	×	1	2	3' 30"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:07:00
2)	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) レスト無し 2)→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	×	4	1	0' 50"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード/スムーズ 偶:25m ハード	100	0:03:20
2)	100	×	3	1	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:07:00
			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	1:21:30



【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"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:08:00
2)	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) レスト無し 2)→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	×	4	1	0' 50"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード/スムーズ 偶:25m ハード	100	0:03:20
2)	100	×	2	1	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	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	1:21:20