



【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 |

| 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 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR26~27 | 200 | 0:03:00 |
| 2) | 50 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 50 | FR | 泳ぎながらリカバリー | 200 | 0:04:00 |
| 3) | 200 | × | 4 | 1 | 3' 00" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 800 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) 各レスト30秒 | | 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 | 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 | | | | | | | | | | 3200 | 1:20:15 |



【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) | 50 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR26~27 | 200 | 0:03:20 |
| 2) | 50 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | 50 | FR | 泳ぎながらリカバリー | 200 | 0:04:20 |
| 3) | 200 | × | 4 | 1 | 3' 30" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 800 | 0:14:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) 各レスト30秒 | | 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 | 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 | | | | | | | | | | 2900 | 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 | 【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) | 50 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR26~27 | 200 | 0:04:00 |
| 2) | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 2 | 50 | FR | 泳ぎながらリカバリー | 200 | 0:05:00 |
| 3) | 200 | × | 3 | 1 | 4' 00" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 600 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) 各レスト30秒 | | 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 | 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 | | | | | | | | | | 2700 | 1:24:10 |



【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 |

| 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 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR26~27 | 200 | 0:04:40 |
| 2) | 50 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 2 | 50 | FR | 泳ぎながらリカバリー | 200 | 0:06:00 |
| 3) | 200 | × | 3 | 1 | 4' 30" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 600 | 0:13:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) 各レスト30秒 | | 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 | 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 | | | | | | | | | | 2300 | 1:21:50 |



【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
 【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 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR26~27 | 200 | 0:05:00 |
| 2) | 50 | × | 4 | 1 | 1' 40" | 2 | 50 | FR | 泳ぎながらリカバリー | 200 | 0:06:40 |
| 3) | 200 | × | 2 | 1 | 5' 00" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 400 | 0:10:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) 各レスト30秒 | | 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 | 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 | | | | | | | | | | 2100 | 1:24:20 |