



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	ショルダーストレッチキック <肩甲骨を前に滑らせる>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンド 奇:右 偶:左 <腰を回してからストローク>	100	0:03:00
swim	100	×	3	1	1' 40"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ フォーミング→レースペース以上	300	0:05:00
			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"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:00
3)	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)→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	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
	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
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	9	90~	FR	最大スピード!!	100	0:02:00
2)	50	×	5	2	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	500	0:09:10
									レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3200	1:20:40



【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	ショルダーストレッチキック <肩甲骨を前に滑らせる>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンド 奇:右 偶:左 <腰を回してからストローク>	100	0:03:20
swim	100	×	3	1	1' 55"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ フォーミング→レースペース以上	300	0:05:45
			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"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:20
3)	100	×	3	2	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:10:30
			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	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
	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
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	9	90~	FR	最大スピード!!	100	0:02:00
2)	50	×	5	2	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し	500	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	1:23:25



【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	ショルダーストレッチキック <肩甲骨を前に滑らせる>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンド 奇:右 偶:左 <腰を回してからストローク>	100	0:03:40
swim	100	×	3	1	2' 10"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ フォーミング→レースペース以上	300	0:06:30
			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"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	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	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
	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
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	9	90~	FR	最大スピード!!	100	0:02:00
2)	50	×	3	2	1' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:07:00
									レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:25:40



【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

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	ショルダーストレッチキック <肩甲骨を前に滑らせる>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンド 奇:右 偶:左 <腰を回してからストローク>	100	0:04:00
swim	100	×	3	1	2' 30"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ フォーミング→レースペース以上	300	0:07:30
			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' 10"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:04:40
3)	100	×	2	2	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:09:00
			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' 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
	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
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	9	90~	FR	最大スピード!!	100	0:02:20
2)	50	×	3	2	1' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:08:00
									レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:24:00



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
5	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	ショルダーストレッチキック <肩甲骨を前に滑らせる>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンド 奇:右 偶:左 <腰を回してからストローク>	100	0:04:40
swim	100	×	3	1	2' 50"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ フォーミング→レースペース以上	300	0:08:30
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	150	×	1	1	4' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	150	0:04:00
2)	50	×	2	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:30
3)	100	×	3	1	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	300	0:07:30
									1)→2)→3) レスト無し		
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	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
	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
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	9	90~	FR	最大スピード!!	100	0:02:20
2)	50	×	3	2	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:09:00
									レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2050	1:22:10