



【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	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' 45"	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	0:05:15
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒				0:01:00
swim													
1)	100	×	6	2	1' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26			1200	0:18:00
2)	50	×	2	2	1' 00"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し			200	0:04:00
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	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)	25	×	1	4	0' 45"	9	90~	FR	最大スピード!!			100	0:03:00
2)	25	×	1	4	0' 45"	2	50	FR	ロングストローク 12ストローク以内 レスト無し			100	0:03:00
swim	50	×	8	1	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK			400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3200	1:23:15



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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)	100	×	5	2	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	1000	0:17:30
2)	50	×	2	2	1' 05"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:04:20
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)	25	×	1	4	0' 45"	9	90~	FR	最大スピード!!	100	0:03:00
2)	25	×	1	4	0' 45"	2	50	FR	ロングストローク 12ストローク以内 レスト無し	100	0:03:00
swim	50	×	6	1	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2900	1:23:35



【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)	100	×	4	2	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:16:00
2)	50	×	2	2	1' 15"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:05:00
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	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)	25	×	1	4	0' 45"	9	90~	FR	最大スピード！！	100	0:03:00
2)	25	×	1	4	0' 45"	2	50	FR	ロングストローク 12ストローク以内 レスト無し	100	0:03:00
swim	50	×	4	1	1' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2600	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	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)	100	×	3	2	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:13:30
2)	50	×	2	2	1' 20"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:05:20
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)	25	×	1	3	0' 50"	9	90~	FR	最大スピード!!	75	0:02:30
2)	25	×	1	3	0' 50"	2	50	FR	ロングストローク 12ストローク以内 レスト無し	75	0:02:30
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	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

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)	100	×	3	2	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:15:00
2)	50	×	2	2	1' 30"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:06:00
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	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)	25	×	1	2	0' 50"	9	90~	FR	最大スピード!!	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	2	50	FR	ロングストローク 12ストローク以内 レスト無し	50	0:01:40
swim	50	×	2	1	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:24:10