



【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)	50	×	2	1	1' 30"	9	90~	FR	一本ずつ最大スピード!	100	0:03:00
2)	50	×	2	1	1' 00"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:02:00
3)	100	×	10	1	1' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	1000	0:15:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→3) 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	200	×	4	1	3' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ブルでもOK	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3200	1:21:25



【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

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)	50	×	2	1	1' 30"	9	90~	FR	一本ずつ最大スピード!	100	0:03:00
2)	50	×	2	1	1' 00"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:02:00
3)	100	×	8	1	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)→3) 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	200	×	3	1	3' 45"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ブルでもOK	600	0:11:15
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:20:30



【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	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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)	50	×	2	1	1' 30"	9	90~	FR	一本ずつ最大スピード!	100	0:03:00
2)	50	×	2	1	1' 10"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:02:20
3)	100	×	8	1	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:16:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→3) 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	200	×	2	1	4' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ブルでもOK	400	0:08:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2600	1:22:10



【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	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	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)	50	×	2	1	1' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大スピード!	100	0:03:20
2)	50	×	2	1	1' 20"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:02:40
3)	100	×	6	1	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)→3) 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	200	×	2	1	4' 45"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ブルでもOK	400	0:09:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2300	1:22:00



【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	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)	50	×	2	1	1' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大スピード!				100	0:03:20
2)	50	×	2	1	1' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー				100	0:03:00
3)	100	×	4	1	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)→3) 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	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	150	×	2	1	4' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ブルでもOK				300	0:08:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO					100	0:10:00
Total													2000	1:22:00