



【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  | 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   | 2     | 1' 30" | 9      | 90~   | FR  | 一本ずつ最大スピード!                  |  |          | 200     | 0:06:00 |
| 2)     | 200 | × | 3   | 2     | 3' 00" | 5      | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR25~26            |  |          | 1200    | 0:18:00 |
|        |     |   | 1   | 1     | 1' 00" |        |       |     | 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分   |  |          |         | 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  | 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   | 50  | × | 10  | 1     | 0' 55" | 3      | 65~75 | FR  | 一定ペース・フォーム プルでもOK            |  |          | 500     | 0:09:10 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      | ~50   | CHO |                              |  |          | 100     | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |                              |  |          | 3100    | 1:22:05 |



【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】<br>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   | 2     | 1' 30" | 9      | 90~   | FR  | 一本ずつ最大スピード!                  | 200  | 0:06:00 |
| 2)     | 200 | × | 3   | 2     | 3' 30" | 5      | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR25~26            | 1200 | 0:21:00 |
|        |     |   | 1   | 1     | 1' 00" |        |       |     | 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分   |      | 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  | 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   | 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 | 1:23:45 |



【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 |

| 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   | 2     | 1' 30" | 9      | 90~   | FR  | 一本ずつ最大スピード!                  | 200  | 0:06:00 |
| 2)     | 150 | × | 3   | 2     | 2' 55" | 5      | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR25~26            | 900  | 0:17:30 |
|        |     |   | 1   | 1     | 1' 00" |        |       |     | 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分   |      | 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  | 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   | 50  | × | 6   | 1     | 1' 05" | 3      | 65~75 | FR  | 一定ペース・フォーム プルでもOK            | 300  | 0:06:30 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      | ~50   | CHO |                              | 100  | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |                              | 2600 | 1:22:50 |



【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】   | 1~2  |
| 姿勢・タイミング | 3~4  |
| 【主観的強度】  | 5~6  |
| 5        | 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   | 2     | 1' 50" | 9      | 90~   | FR  | 一本ずつ最大スピード!                  | 200     | 0:07:20 |
| 2)     | 150 | × | 2   | 2     | 3' 20" | 5      | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR25~26            | 600     | 0:13:20 |
|        |     |   | 1   | 1     | 1' 00" |        |       |     | 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分   |         | 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  | 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   | 50  | × | 6   | 1     | 1' 15" | 3      | 65~75 | FR  | 一定ペース・フォーム プルでもOK            | 300     | 0:07:30 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      | ~50   | CHO |                              | 100     | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |                              | 2200    | 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】   | 1~2  |
| 姿勢・タイミング | 3~4  |
| 【主観的強度】  | 5~6  |
| 5        | 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  | × | 1   | 2     | 1' 50" | 9      | 90~   | FR  | 一本ずつ最大スピード!                  | 100     | 0:03:40 |
| 2)     | 150 | × | 2   | 2     | 3' 45" | 5      | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR25~26            | 600     | 0:15:00 |
|        |     |   | 1   | 1     | 1' 00" |        |       |     | 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分   |         | 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  | 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   | 50  | × | 4   | 1     | 1' 30" | 3      | 65~75 | FR  | 一定ペース・フォーム プルでもOK            | 200     | 0:06:00 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      | ~50   | CHO |                              | 100     | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |                              | 2000    | 1:22:30 |