

【第2クール（4/14～5/11） トレーニングメニュー】

スイムメニュー

・E1-1000m		距離	
練習時間のめやす ⇒ 35分	アップ	200m	休み休みで良いので楽に泳ぐ
	メイン	600m	強度を上げない様にフォームを意識して25mもしくは50mで区切りながら休み休みで泳ぐ ⇒必須メニュー： 真っ直ぐ泳ぐためのノーブレス・スイム25m × 4本（動画あり） ストレートアーム・スイム50m × 4本 を含む
	ダウン	200m	クロール以外の泳ぎも入れながら楽に泳ぐ

・E1-600m		距離	
練習時間のめやす ⇒ 20分	アップ	200m	休み休みで良いので楽に泳ぐ
	メイン	200m	強度を上げない様にフォームを意識して25mもしくは50mで区切りながら休み休みで泳ぐ ※少し多めに泳ぎたい場合は ヘッドアップ・スイム（習得ドリル動画あり） 練習をいれる 25m × 8本などいろいろなパターンで取り入れる
	ダウン	200m	クロール以外の泳ぎも入れながら楽に泳ぐ

バイクメニュー（ローラー台練習）

・E1-30分ローラー台		時間	
	アップ	10分	負荷を軽くして、ペダル回転数80回/分前後を目安に楽に回す
	メイン	10分	同じく負荷は軽いまま、ペダル回転数90回/分前後を目安に楽に回す
	ダウン	10分	負荷を軽くして、ペダル回転数80回/分前後を目安に楽に回す

・ E1-20分ローラー台		時間	
	アップ	7分	負荷を軽くして、ペダル回転数80回/分前後を目安に楽に回す
	メイン	7分	同じく負荷は軽いまま、ペダル回転数90回/分前後を目安に楽に回す
	ダウン	6分	負荷を軽くして、ペダル回転数80回/分前後を目安に楽に回す

バイクメニュー（ロード練習）

・ E1-1時間ライド		時間	
		60分	強度を上げず、ゆっくりでも良いので1時間乗ることを目標とする ※出来るだけペダル回転数を80回転/分以上に保つように

・ E1-1時間30分ライド		時間	
		90分	強度を上げず、ゆっくりでも良いので1時間30分乗ることを目標とする ※出来るだけペダル回転数を80回転/分以上に保つように

ランメニュー

・ E1-30分ラン		時間	
		30分	強度を上げず、ゆっくり30分走る

・ E1-40分ラン		時間	
		40分	強度を上げず、ゆっくり40分走る

・ E1-20分ラン		時間	
		20分	強度を上げず、ゆっくり20分走る