

【第3クール（5/12～6/8） 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、50mもしくは100m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

・ E1-1400m		距離	
練習時間のめやす ⇒ 45分	アップ	200m	休み休みで良いので楽に泳ぐ
	メイン	1000m	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） 練習を取り入れる 25m × 8本などいろいろなパターンで練習する
	ダウン	200m	クロール以外の泳ぎも入れながら楽に泳ぐ

・ E2-1400m		距離	
練習時間のめやす ⇒ 45分	アップ	200m	休み休みで良いので楽に泳ぐ
	フォーミング	400m	(25m × 4本) × 4セット ※テーマを決めて泳ぐ 例) 真っ直ぐ泳ぐためのノーブレス・スイム、肘曲げストローク（動画あり） ストレートアーム、キャッチアップ気味 など
	メイン	600m	(50m × 4本) × 3セット ※50mを70%強度で泳ぎ、レストは30秒程度で
	ダウン	200m	クロール以外の泳ぎも入れながら楽に泳ぐ

・ E2-2000m		距離	
練習時間のめやす ⇒ 45分	アップ	200m	休み休みで良いので楽に泳ぐ
	フォーミング	400m	(25m×4本) × 4セット ※テーマを決めて泳ぐ 例) 真っ直ぐ泳ぐためのノーブレス・スイム、肘曲げストローク (動画あり) ストレートアーム、キャッチアップ気味 など
	メイン	1200m	(100m×4本) × 3セット ※100mを70%強度で泳ぎ、レストは30秒程度で
	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

・ E1-40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
	技術練習	10分	ギヤを重くして、ペダル回転数40～50回転/分くらいで回す ※脚の力ではなく、ペダルに自分の体重を乗せてパワーを伝えながら回していくイメージで
	メイン	10分	負荷を軽くして、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

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

・ E1-2時間ライド	時間	
	120分	強度を上げず、ゆっくりでも良いので2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

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

・ E1-60分ラン	時間	
	60分	強度を上げず、ゆっくり60分走る

・ E2-8kmラン		時間	
	アップ	3km	ゆっくり走り始め徐々にペースアップ。3kmを走った時点で強度70%くらいまで上げる
	メイン	2km	強度70%前後まで上げたペースをキープして2km走る
	ダウン	3km	5km以降は徐々にペースを落とし、最後は強度60%以下まで下げてトレーニング終了