

【第4クール（6/9～7/6） 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（連載内に動画あり） 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、ヒジ曲げストローク（連載内に動画あり） 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 ⇒ 1時間	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、ヒジ曲げストローク（連載内に動画あり） 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

・ E2-40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	8分	高回転練習：軽めのギアにして＜1分間高回転＋1分イージー＞×4セット ※高回転はペダル回転数100回/分以上を目標に回す
	メイン	12分	緩やかなアップダウンのコースをイメージして ※動画あり ＜重めのギヤでペダル回転数60回/分：2分＋軽めのギヤで回転数90回/分：2分＞×3セット
	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

・ E2-45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	ギアを重くして、ペダル回転数40～50回/分前後で脚の力ではなく、ペダルに自分の体重を乗せていくようなイメージで回す
	メイン	15分	緩やかなアップダウンのコースをイメージして ※動画あり ＜重めのギヤでペダル回転数60回/分：2分＋軽めのギヤで回転数90回/分：3分＞×3セット
	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

・ E1-2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

・ E1-3時間ライド	時間	
	180分	強度を上げず、ゆっくりでも良いので3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

・ E1.5 -3時間ライド	時間	
	30分	ウォーミングアップとして最初の30分間は強度を低めにして乗る
	120分	強度60%～70%の間で乗る。感覚としてはゆっくり過ぎず、速すぎず。 ※必要以上に強度にこだわる必要はなく気持ち良く乗りましょう
	30分	クーリングダウンとして強度を落として乗る

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

・ E1-60分ラン	時間	
	60分	強度を上げず、ゆっくり60分走る

・ E1-90分ラン	時間	
	90分	強度を上げず、ゆっくり90分走る（LSD）

・ 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

・ E2-10km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	4km	強度70%前後をキープして4km走る
	ダウン	3km	7km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

・ E1.5 -20kmラン		時間	
	アップ	3km	ウォーミングアップとして最初の3kmは強度を低めで走る
	メイン	14km	強度60%～70%の間で14km走る。感覚としてはゆっくり過ぎず、速すぎず。 ※必要以上に強度にこだわる必要はなく気持ち良く走りましょう
	ダウン	3km	クーリングダウンとして残り3kmを強度を落として走る