

【第5クール（7/7～8/3） 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（シリーズ連載内に動画あり） 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50mもしくは100m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（シリーズ連載内に動画あり） 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

・ E2-2000m		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（シリーズ連載内に動画あり） 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

・ E3-2000m		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（シリーズ連載内に動画あり） ストレートアーム、キャッチアップ気味 など
	メイン	800m	（100m×4本）×2セット ※100mを83%強度で泳ぎ、レストは30秒程度で ※セット間は1分から2分程度
	メイン	400m	400m×1本 ※強度は気にせずイーブンペースで400mを通して泳ぎ切る
	ダウン	200m	クロール以外の泳ぎも入れながら楽に泳ぐ

・ E2-3000m		距離	
練習時間のめやす ⇒ 1時間30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 (シリーズ連載内に動画あり) 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
	メイン	1000m	1000m×1本 ※強度は気にせずイーブンペースで1000mを通して泳ぎ切る
	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

・ 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 ※シリーズ連載内に動画あり <重めのギアでペダル回転数60回/分：2分+軽めのギアで回転数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 ※シリーズ連載内に動画あり <重めのギアでペダル回転数60回/分：2分+軽めのギアで回転数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

・ E1-3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

・ E1-4時間ライド	時間	
	240分	強度を上げず、ゆっくりでも良いので4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

・ E1-120分ラン	時間	
	120分	強度を上げず、ゆっくり120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