

【調整期間（9/1～9/13） トレーニングメニュー】

スイムメニュー

・ 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 もしくは1000mを続けて泳いでも良い ※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

・ 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

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

バイクメニュー（ロード練習）

・ E1-30分ライド	時間	
	30分	レース前日のメカの調整確認を兼ねて軽く30分ほど乗る

・ E1.5-2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
	60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

・ 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