

【第3クール（5/11～6/7） 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 |