

## ◇ 水泳

水泳は浮力の影響を受ける競技ですので、体重の差が競技パフォーマンスにあまり影響しません。よって重い負荷でのトレーニングより軽めの負荷でのハイパワートレーニングが効果的です。また、競技時間から考えると乳酸耐性が非常に重要な要素ですので、ミドルパワートレーニングが最も効果的です。



### [1] 短距離 (50・100m)

#### 【トレーニング例】

##### <基本編>

トレーニング初心者(中～高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。

このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。

※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

#### ● ハイパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	7	MAX	40	5	2～3	週2,3回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ハイパワートレーニング値」

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

#### ● ミドルパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週2,3回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

#### <応用編>

#### ★ ハイパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
1	7	MAX	120	3	1	週2,3回	high_adv1
3	7	MAX	120	3	1		
5	7	MAX	120	3	1		
7	7	MAX	120	3	1		
9	7	MAX	120	3	1		
11	7	MAX	120	3	1		

※11kpまで実施してください。但し、負荷が重くて漕げない場合はそこで中止してください。

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

※各セットにおいて、最高回転数と到達時間を記録してください。

#### ★ ミドルパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	週2,3回	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

## [2] 短・中距離 (200~400m)

### 【トレーニング例】

#### <基本編>

トレーニング初心者(中~高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。  
このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。  
※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

#### ● ミドルパワートレーニング

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週2,3回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

#### ● インターバルトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重5~6%	30~60	120~150	30~60	3~5	1	週2,3回	interval_swim

※平均パワーを記録してください。

#### <応用編>

#### ★ ミドルパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	週2,3回	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

#### ★ インターバルトレーニング

基本編と同じメニューを実施してください。

## [3] 長距離 (800~1500m)

### 【トレーニング例】

#### <基本編>

トレーニング初心者(中~高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。  
このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。  
※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

#### ● ミドルパワートレーニング

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週2,3回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

#### ● ATトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷(kp)	時間(分)	回転数(rpm)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重4~5%	30~40	90~100	1	1	週2,3回	at_high

※平均パワーを記録してください。

#### <応用編>

#### ★ ミドルパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	週2,3回	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

#### ★ ATトレーニング

基本編と同じメニューを実施してください。