



【テーマ】強化期  
 最大酸素摂取量(VO2max)、乳酸除去能力の向上  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 ストローク技術の向上 最適なストローク数とタイムのバランス

2021/4/21 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 5

A

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50 × 6	1	1' 00"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:06:00	
drill	25 × 4	1	0' 45"	3	~50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:00	
drill	25 × 6	1	0' 45"	3	~50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:04:30	
drill	25 × 6	1	0' 45"	3	~50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:04:30	
swim	100 × 7	1	1' 35"	4	60~70	FR	フォーム ドリルを泳ぎにつなげる	700	0:11:05	
							ドリル・スイムの間には、30秒程度のレストを入れる			
Pswim / Swim										
1)	100 × 3	2	1' 30"	6	80~	FR	ハード 平均タイムを上げてくる ギリギリの人はサークルを回ればOK	600	0:09:00	
2)	100 × 2	2	1' 40"	4	60~70	FR	リカバリー スイム 心拍を落ち着かせる	400	0:06:40	
		1	0' 30"				1セット:パドルスイム 2セット:スイム 1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:00:30	
DOWN		1	1							0:05:00
Total									2400	0:56:45



【テーマ】強化期  
 最大酸素摂取量(VO2max)、乳酸除去能力の向上  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 ストローク技術の向上 最適なストローク数とタイムのバランス

2021/4/21 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 5

B

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50 × 6	1	1' 00"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:06:00	
drill	25 × 4	1	0' 50"	3	~50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:20	
drill	25 × 6	1	0' 50"	3	~50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:00	
drill	25 × 6	1	0' 45"	3	~50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:04:30	
swim	100 × 5	1	1' 45"	4	60~70	FR	フォーム ドリルを泳ぎにつなげる	500	0:08:45	
							ドリル・スイムの間には、30秒程度のレストを入れる			
Pswim / Swim										
1)	100 × 3	2	1' 40"	6	80~	FR	ハード 平均タイムを上げてくる ギリギリの人はサークルを回ればOK	600	0:10:00	
2)	100 × 2	2	1' 50"	4	60~70	FR	リカバリー スイム 心拍を落ち着かせる	400	0:07:20	
		1	0' 30"				1セット:パドルスイム 2セット:スイム 1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:00:30	
DOWN		1	1							0:05:00
Total									2200	0:56:55



【テーマ】強化期  
 最大酸素摂取量(VO2max)、乳酸除去能力の向上  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 ストローク技術の向上 最適なストローク数とタイムのバランス

2021/4/21 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 5

C

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50 ×	4	1	1' 10"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:04:40
drill	25 ×	4	1	0' 50"	3	~50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:20
drill	25 ×	6	1	0' 50"	3	~50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:00
drill	25 ×	6	1	0' 45"	3	~50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:04:30
swim	100 ×	5	1	1' 50"	4	60~70	FR	フォーム ドリルを泳ぎにつなげる	500	0:09:10
								ドリル・スイムの間には、30秒程度のレストを入れる		
Pswim / Swim										
1)	100 ×	3	2	1' 45"	6	80~	FR	ハード 平均タイムを上げてくる ギリギリの人はサークルを回ればOK	600	0:10:30
2)	100 ×	2	2	1' 55"	4	60~70	FR	リカバリー スイム 心拍を落ち着かせる	400	0:07:40
		1	1	0' 30"				1セット:パドルスイム 2セット:スイム 1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:00:30
DOWN		1	1							0:05:00
Total									2100	0:56:50



【テーマ】強化期  
 最大酸素摂取量(VO2max)、乳酸除去能力の向上  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 ストローク技術の向上 最適なストローク数とタイムのバランス

2021/4/21 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 5

D

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
cho	50	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:04:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:04:30
swim	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	フォーム ドリルを泳ぎにつなげる	500	0:10:25 0:01:30
ドリル・スイムの間には、30秒程度のレストを入れる										
Pswim / Swim										
1)	100	×	2	2	1' 50"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる ギリギリの人はサークルを回ればOK	400	0:07:20
2)	100	×	2	2	2' 10"	4	FR	リカバリー スイム 心拍を落ち着かせる	400	0:08:40
			1	1	0' 30"			1セット:パドルスイム 2セット:スイム 1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:00:30
DOWN										
			1	1						0:05:00
Total									1900	0:55:55



【テーマ】強化期  
 最大酸素摂取量(VO2max)、乳酸除去能力の向上  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 ストローク技術の向上 最適なストローク数とタイムのバランス

2021/4/21 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 5

E

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50	×	4	1	1' 30"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:00
swim	50	×	8	1	1' 10"	4	FR	フォーム ドリルを泳ぎにつなげる	400	0:09:20
								ドリル・スイムの間には、30秒程度のレストを入れる		
Pswim / Swim										
1)	100	×	2	2	2' 00"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる ギリギリの人はサークルを回ればOK	400	0:08:00
2)	100	×	1	2	2' 20"	4	FR	リカバリー スイム 心拍を落ち着かせる	200	0:04:40
			1	1	0' 30"			1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:00:30
								1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1600	0:54:10



【テーマ】強化期  
 最大酸素摂取量(VO2max)、乳酸除去能力の向上  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 ストローク技術の向上 最適なストローク数とタイムのバランス

2021/4/21 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 5

F

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50	×	4	1	1' 30"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:00
swim	50	×	7	1	1' 20"	4	FR	フォーム ドリルを泳ぎにつなげる	350	0:09:20
								ドリル・スイムの間には、30秒程度のレストを入れる		
Pswim / Swim										
1)	100	×	2	2	2' 15"	6	FR	ハード 平均タイムを上げてくる ギリギリの人はサークルを回ればOK	400	0:09:00
2)	100	×	1	2	2' 40"	4	FR	リカバリー スイム 心拍を落ち着かせる	200	0:05:20
			1	1	0' 30"			1セット:パドルスイム 2セット:スイム		0:00:30
								1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1550	0:55:50