



【テーマ】強化期
VO2max・スピード持久力の向上
ストローク技術の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
ローリング・体重移動
【主観的強度】
6

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	奇:グライドキック 偶:気を付けキック	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/3本ずつ	150		0:04:30
	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150		0:04:00
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300		0:05:00
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
swim	100	×	3	3	1' 25"	7	FR	ショートレストインターバル	900		0:12:45
			1	2	1' 00"			レスト60秒			0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150		0:04:30
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100		0:02:40
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
pull	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	ブイあり2ビートキック ストロークのタイミング 内ももを締める	400		0:06:20
swim	100	×	5	1	1' 35"	4	FR	スムーズなストロークと体重移動	500		0:07:55
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3100		1:28:30



【テーマ】強化期
VO2max・スピード持久力の向上
ストローク技術の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
ローリング・体重移動
【主観的強度】
6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	奇:グライドキック 偶:気を付けキック	150	0:05:00
	25	×	6	1	0'45"	2	50	FR	うつ伏せローリングキック・6サイトキックチェンジ/3本ずつ	150	0:04:30
	25	×	6	1	0'40"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150	0:04:00
swim	50	×	3	2	0'55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	3	0'30"					0:01:30	
swim	100	×	3	2	1'35"	7	75~85	FR	ショートレストインターバル	600	0:09:30
			1	2	1'00"					0:02:00	
swim	100	×	2	1	1'35"	7	75~85	FR	ショートレストインターバル	200	0:03:10
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40	
drill	25	×	6	1	0'45"	2	50	FR	6サイトキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	6サイトキック3ストローク	100	0:02:40
			1	1	0'30"					0:00:30	
pull	100	×	3	1	1'45"	4	50~70	FR	パイあり2ビートキック ストロークのタイミング 内ももを締める	300	0:05:15
swim	100	×	4	1	1'45"	4	50~70	FR	スムーズなストロークと体重移動	400	0:07:00
										レストなし	
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2800	1:28:05	



【テーマ】強化期
VO2max・スピード持久力の向上
ストローク技術の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
ローリング・体重移動
【主観的強度】
6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	奇:グライドキック 偶:気を付けキック	150	0:05:00
	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	うつ伏せローリングキック・6サイトキックチェンジ/3本ずつ	150	0:05:00
	25	×	6	1	0'45"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150	0:04:30
swim	50	×	3	2	1'05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	3	0'30"					0:01:30	
swim	100	×	3	2	1'50"	7	75~85	FR	ショートレストインターバル	600	0:11:00
			1	1	1'00"					0:01:00	
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40	
drill	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	6サイトキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	6サイトキック3ストローク	100	0:03:00
			1	1	0'30"					0:00:30	
pull	100	×	3	1	2'00"	4	50~70	FR	パイあり2ビートキック ストロークのタイミング 内ももを締める	300	0:06:00
swim	100	×	3	1	2'00"	4	50~70	FR	スムーズなストロークと体重移動	300	0:06:00
										レストなし	
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2500	1:28:00	



【テーマ】強化期
VO2max・スピード持久力の向上
ストローク技術の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
ローリング・体重移動
【主観的強度】
6

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	奇:グライドキック 偶:気を付けキック	150		0:06:00
	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/3本ずつ	150		0:06:00
	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150		0:05:00
swim	50	×	3	2	1' 15"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300		0:07:30
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
swim	50	×	3	3	1' 00"	7	FR	ショートレストインターバル	450		0:09:00
			1	2	1' 00"			レスト60秒			0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	6サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150		0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100		0:03:20
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
pull	50	×	5	1	1' 10"	4	FR	ブイあり2ビートキック ストロークのタイミング 内ももを締める	250		0:05:50
swim	50	×	4	1	1' 10"	4	FR	スムーズなストロークと体重移動	200		0:04:40
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2150		1:28:40



【テーマ】強化期
VO2max・スピード持久力の向上
ストローク技術の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
ローリング・体重移動
【主観的強度】
6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	6	1	0'55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150		0:05:30
drill	25	×	6	1	1'00"	2	50	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	150	0:06:00
	25	×	6	1	1'00"	2	50	FR	うつ伏せローリングキック・6サイトキックチェンジ/2本ずつ	150	0:06:00
	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回していない手側	150	0:05:00
swim	50	×	3	2	1'30"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:09:00
			1	3	0'30"						0:01:30
swim	50	×	3	2	1'15"	7	75~85	FR	ショートレストインターバル	300	0:07:30
			1	1	1'00"						0:01:00
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	50		0:01:30
drill	25	×	6	1	0'55"	2	50	FR	6サイトキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	6サイトキック3ストローク	100	0:03:20
			1	1	0'30"						0:00:30
pull	50	×	4	1	1'30"	4	50~70	FR	パイあり2ビートキック ストロークのタイミング 内ももを締める	200	0:06:00
swim	50	×	4	1	1'30"	4	50~70	FR	スムーズなストロークと体重移動	200	0:06:00
											レストなし
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1900		1:29:20