



【テーマ】  
 強化期  
 有酸素能力の向上  
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化  
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
 姿勢(腰を浮かす)  
 【主観的強度】  
 6

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

A											
	Dis		Time	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
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	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:03:40
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	4	1	1' 35"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:06:20
2)	100	×	4	1	1' 35"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	400	0:06:20
3)	100	×	4	2	1' 30"	7~8	80~85	FR	1500mレースペースよりも速く 10秒HR27~28	800	0:12:00
			3	1	0' 30"		-		各セットレスト 30秒 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		0:01:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down											0:03:00
Total										2550	0:59:50



【テーマ】  
強化期  
有酸素能力の向上  
最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢(腰を浮かす)  
【主観的強度】  
6

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

B											
	Dis		Time	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
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	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:00
swim	50	×	3	1	1' 00"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:00
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	4	1	1' 50"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:07:20
2)	100	×	4	1	1' 50"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	400	0:07:20
3)	100	×	3	2	1' 45"	7~8	80~85	FR	1500mレースペースよりも速く 10秒HR27~28	600	0:10:30
			3	1	0' 30"		-		各セットレスト 30秒 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		0:01:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down											0:03:00
Total										2200	0:58:50



【テーマ】  
 強化期  
 有酸素能力の向上  
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化  
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
 姿勢(腰を浮かす)  
 【主観的強度】  
 6

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

C											
	Dis		Time	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
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	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:20
swim	50	×	3	1	1' 05"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:15
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	3	1	2' 00"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	300	0:06:00
2)	100	×	3	1	2' 00"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	300	0:06:00
3)	100	×	3	2	1' 55"	7~8	80~85	FR	1500mレースペースよりも速く 10秒HR27~28	600	0:11:30
			3	1	0' 30"		-		各セットレスト 30秒 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		0:01:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down											0:03:00
Total										2000	0:58:25



【テーマ】  
強化期  
有酸素能力の向上  
最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢(腰を浮かす)  
【主観的強度】  
6

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

D											
	Dis		Time	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	-	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:40
swim	50	×	3	1	1' 15"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:45
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	3	1	2' 15"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	300	0:06:45
2)	100	×	3	1	2' 15"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	300	0:06:45
3)	100	×	4	1	2' 10"	7~8	80~85	FR	1500mレースペースよりも速く 10秒HR27~28	400	0:08:40
			2	1	0' 30"		-		各セットレスト 30秒		0:01:00
									浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down											0:03:00
Total										1750	0:58:25



【テーマ】  
 強化期  
 有酸素能力の向上  
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化  
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
 姿勢(腰を浮かす)  
 【主観的強度】  
 6

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

E											
	Dis		Time	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	-	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:04:40
swim	25	×	4	1	0' 50"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:20
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	4	1	1' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	200	0:06:00
2)	50	×	4	1	1' 30"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	200	0:06:00
3)	50	×	4	2	1' 20"	7~8	80~85	FR	1500mレースペースよりも速く 10秒HR27~28	400	0:10:40
			2	1	0' 30"		-		各セットレスト 30秒 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down											0:03:00
Total										1450	0:58:10