



【テーマ】強化期  
 姿勢作り 腰を浮かせる  
 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・タイミング  
 【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					1					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	×	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	ノーボードキック ↑と同じ姿勢で手を沈め過ぎず腰を浮かせる	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	サイドキック 1ブレス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	ワンハント(手は前キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手	100	0:03:40
			1	3	0' 30"	1			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	4	3	1' 30"	7	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	1200	0:18:00
2)	200	×	2	3	3' 15"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	1200	0:19:30
			1	2	0' 30"	1			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' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
1)	25	×	1	2	0' 20"	10	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:00:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down			1	1		1					0:10:00
Total										3500	1:28:50



【テーマ】強化期  
 姿勢作り 腰を浮かせる  
 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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
6	5~6
	7~8
	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					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	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:20
	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ブレス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	ワンハント(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	3	3	1' 45"	7	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	900	0:15:45
2)	200	×	2	3	3' 40"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	1200	0:22:00
			1	2	0' 30"	1			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	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
1)	25	×	1	2	0' 20"	10	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:00:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down			1	1		1					0:10:00
Total										3150	1:29:35



【テーマ】強化期  
 姿勢作り 腰を浮かせる  
 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・タイミング  
 【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					1					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	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:40
	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ブレス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	ワンハント(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:20
			1	3	0' 30"	1			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	2	3	1' 55"	7	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:11:30
2)	200	×	2	3	4' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	1200	0:24:00
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒		0:00:30
									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	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
1)	25	×	1	2	0' 20"	10	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:00:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down			1	1		1					0:10:00
Total									2850		1:28:40



【テーマ】強化期  
 姿勢作り 腰を浮かせる  
 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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
6	7~8
	9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:10:00	
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	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:00
	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	ワンハント(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:40
			1	3	0' 30"	1			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	1	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:10
2)	50	×	1	1	1' 10"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:10
3)	50	×	1	1	1' 10"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:10
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	2	3	2' 10"	7	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:13:00
2)	150	×	2	3	3' 30"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	900	0:21:00
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒		0:00:30
									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
1)	25	×	1	2	0' 30"	10	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down			1	1		1					0:10:00
Total									2400		1:27:30



【テーマ】強化期  
 姿勢作り 腰を浮かせる  
 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・タイミング  
 【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					1					0:10:00	
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	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:40
	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 フイあり	100	0:04:40
			1	3	0' 30"	1			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	2	3	1' 20"	7	80~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:08:00
2)	100	×	2	3	3' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	600	0:18:00
			1	1	0' 30"	1			セットレスト30秒		0:00:30
									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
1)	25	×	1	2	0' 30"	10	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down			1	1		1					0:10:00
Total										1800	1:23:00