



【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
7	5~6
	7~8
	9~10

A										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up				1						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 背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR ノーボードキック けのび姿勢をキープ・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 3ローリング1ストローク→1キックローリングストローク /12.5mブイあ	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	×	2	2	1' 30"	8	85~ FR ハード 10秒HR27~28	400		0:06:00
2)	200	×	3	2	3' 10"	6	70~80 FR レースペース 10秒HR25~26	1200		0:19:00
			1	1	1' 00"	1	セットレスト1分			0:01:00
C-down			1	1		1				0:03:00
Total								2500		0:59:00



【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
7	5~6
	7~8
	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					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	背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ・腰を浮かせる	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	3ローリング1ストローク→1キックローリングストローク /12.5mブイあ	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	×	2	2	1' 45"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:07:00
2)	200	×	2	2	3' 40"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:14:40
			1	1	1' 00"	1		セットレスト1分		0:01:00	
C-down			1	1		1				0:03:00	
Total									2100	0:57:30	



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					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	背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ・腰を浮かせる	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	3ローリング1ストローク→1キックローリングストローク /12.5mブイあ	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	2	1' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:07:40
2)	150	×	2	2	3' 00"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:12:00
			1	1	1' 00"	1			セットレスト1分		0:01:00
C-down			1	1		1				0:03:00	
Total									1900	0:57:20	



【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
7	5~6
	7~8
	9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					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	背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ・腰を浮かせる	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	3ローリング1ストローク→1キックローリングストローク /12.5mブイあ	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	2	2' 10"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:08:40
2)	150	×	2	2	3' 20"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:13:20
			1	1	1' 00"	1		セットレスト1分		0:01:00	
C-down			1	1		1				0:03:00	
Total									1700	0:57:40	



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
7	5~6
	7~8
	9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					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	背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める	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	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	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
			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)	100	×	1	2	2' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:05:40
2)	100	×	2	2	3' 00"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:12:00
			1	1	1' 00"	1		セットレスト1分		0:01:00	
C-down			1	1		1				0:03:00	
Total									1300	0:54:10	