



【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					0:10:00	
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	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プイあり	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)	50	×	2	2	0' 45"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:00
2)	100	×	6	2	1' 30"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	1200	0:18:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後もスピードを落としすぎない		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
pull	200	×	4	1	3' 15"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23 フォーム・丁寧なストローク	800	0:13:00
swim	50	×	4	1	1' 30"	10	85~	FR	25m ハード! (フローティングスタート) / 25m イージー	200	0:06:00
C-down			1	1		1					0:10:00
Total									3400	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】  
 姿勢・タイミング  
 【主観的強度】  
 7

【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					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プイあり	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)	50	×	2	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:20
2)	100	×	5	2	1' 45"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	1000	0:17:30
			1	1	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後もスピードを落としすぎない		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
pull	200	×	3	1	3' 40"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23 フォーム・丁寧なストローク	600	0:11:00
swim	50	×	4	1	1' 30"	10	85~	FR	25m ハード! (フローティングスタート) / 25m イージー	200	0:06:00
C-down			1	1		1					0:10:00
Total									3000	1:28:20	



【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】  
 姿勢・タイミング  
 【主観的強度】  
 7

【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プイあり	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)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:40
2)	100	×	4	2	1' 55"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:15:20
			1	1	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後もスピードを落としすぎない		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
pull	200	×	3	1	4' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23 フォーム・丁寧なストローク	600	0:12:00
swim	50	×	4	1	1' 30"	10	85~	FR	25m ハード! (フローティングスタート) / 25m イージー	200	0:06:00
C-down			1	1		1					0:10:00
Total									2800	1:29:20	



【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】
1~2	1~2
3~4	3~4
5~6	5~6
7	7~8
【主観的強度】	9~10

D										Distance	Time
	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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プイあり	100	0:04:40	
		1	3	0' 30"	1			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	× 1	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:20	
2)	50	× 1	2	1' 10"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20	
3)	50	× 1	2	1' 10"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20	
								レスト無し			
swim											
1)	50	× 2	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:04:00	
2)	100	× 3	2	2' 10"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:13:00	
		1	1	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後もスピードを落としすぎない		0:01:00	
cho	25	× 4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
pull	150	× 3	1	3' 20"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23 フォーム・丁寧なストローク	450	0:10:00	
swim	50	× 4	1	1' 30"	10	85~	FR	25m ハード! (フローティングスタート) / 25m イージー	200	0:06:00	
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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
	7~8
7	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' 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)	50	×	1	2	1' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:40
2)	100	×	3	2	3' 00"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:18:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後もスピードを落としすぎない		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
pull	150	×	2	1	4' 30"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23 フォーム・丁寧なストローク	300	0:09:00
swim	50	×	4	1	1' 30"	10	85~	FR	25m ハード! (フローティングスタート) / 25m イージー	200	0:06:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									2000	1:27:30	