



【テーマ】強化期
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
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

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	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる・ビート板は沈めない	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ノーボードキック 板キックと同じ姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m キックの姿勢をキープ 肘の位置を変えず掌を外に開き内側に向きを変えて戻す	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00	
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	×	1	3	1' 25"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:04:15
2)	100	×	4	3	1' 30"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	1200	0:18:00
			1	2	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後にスピードを落としすぎない		0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	6	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 2回ローリングを入れて3回目にストローク→毎回ローリング&ストローク	150	0:05:30
pull	200	×	4	1	3' 10"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング	800	0:12:40
swim	25	×	2	1	1' 00"	10	85~	FR	フローティングスタート 全力！！ 神経系刺激	50	0:02:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									3350	1:26:35	



【テーマ】強化期
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
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	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる・ビート板は沈めない	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック 板キックと同じ姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m キックの姿勢をキープ 肘の位置を変えず掌を外に開き内側に向きを変えて戻す	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00	
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	×	1	3	1' 40"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:05:00
2)	100	×	3	3	1' 45"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	900	0:15:45
			1	2	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後にスピードを落としすぎない		0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	6	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 2回ローリングを入れて3回目にストローク→毎回ローリング&ストローク	150	0:06:00
pull	200	×	3	1	3' 40"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング	600	0:11:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	10	85~	FR	フローティングスタート 全力！！ 神経系刺激	50	0:02:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									2850	1:25:25	



【テーマ】強化期
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
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	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる・ビート板は沈めない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ノーボードキック 板キックと同じ姿勢をキープ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m キックの姿勢をキープ 肘の位置を変えず掌を外に開き内側に向きを変えて戻す	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00	
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	×	1	3	1' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:05:30
2)	100	×	2	3	1' 55"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:11:30
			1	2	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後にスピードを落としすぎない		0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	6	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 2回ローリングを入れて3回目にストローク→毎回ローリング&ストローク	150	0:06:30
pull	200	×	3	1	4' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング	600	0:12:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	10	85~	FR	フローティングスタート 全力！！ 神経系刺激	50	0:02:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									2550	1:24:40	



【テーマ】強化期
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
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

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	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる・ビート板は沈めない	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック 板キックと同じ姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m キックの姿勢をキープ	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		肘の位置を変えず掌を外に開き内側に向きを変えて戻す 各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00	
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
swim											
1)	100	×	1	3	2' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:06:15
2)	100	×	2	3	2' 10"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:13:00
			1	2	1' 00"					0:02:00	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	6	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 2回ローリングを入れて3回目にストローク→毎回ローリング&ストローク	150	0:07:00
pull	200	×	2	1	4' 30"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング	400	0:09:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	10	85~	FR	フローティングスタート 全力！！ 神経系刺激	50	0:02:00
C-down			1	1						0:10:00	
Total									2300	1:25:55	



【テーマ】強化期
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
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

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	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる・ビート板は沈めない	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ノーボードキック 板キックと同じ姿勢をキープ	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m キックの姿勢をキープ	100	0:04:40
			1	2	0' 30"	1		肘の位置を変えず掌を外に開き内側に向きを変えて戻す 各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00	
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	3	1' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	150	0:04:00
2)	100	×	2	3	2' 50"	6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:17:00
			1	2	1' 00"				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ハードの後にスピードを落としすぎない		0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	50	FR	1キックローリングストローク ブイあり キックのタイミングでローリングを入れる・お尻の横を浮かせる	150	0:08:00
pull	100	×	2	1	3' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23 丁寧なストローク・ローリングとストロークのタイミング	200	0:06:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	10	85~	FR	フローティングスタート 全力！！ 神経系刺激	50	0:02:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									1800	1:25:40	