



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
有酸素能力の向上
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 |

| 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 | 100 | 0:03:00 |
| | | | 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 | 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 | 4 | 1' 25" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 400 | 0:05:40 |
| 2) | 100 | × | 3 | 4 | 1' 30" | 6 | 85~ | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 1200 | 0:18:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 ハードの後にスピードを落とし過ぎない | | 0:01:30 |
| 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 |
| P/S | 100 | × | 4 | 2 | 1' 35" | | | | 1セット目 プル/2セット目 スイム フォーミング HR22~23 | 800 | 0:12:40 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング | | 0:00:30 |
| C-down | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:10:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3400 | 1:26:00 | |



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
有酸素能力の向上
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 | 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 | 100 | 0:03:20 |
| | | | 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' 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 | 85~ | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 900 | 0:15:45 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 ハードの後にスピードを落とし過ぎない | | 0:01:30 |
| 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 |
| P/S | 100 | × | 4 | 2 | 1' 50" | | | | 1セット目 プル/2セット目 スイム フォーミング HR22~23 | 800 | 0:14:40 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング | | 0:00:30 |
| C-down | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:10:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3000 | 1:27:05 | |



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
有酸素能力の向上
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 | 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 | 100 | 0:03:40 |
| | | | 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) | 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 | 85~ | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 600 | 0:11:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 ハードの後にスピードを落とし過ぎない | | 0:01:30 |
| 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 |
| P/S | 100 | × | 4 | 2 | 2' 00" | | | | 1セット目 プル/2セット目 スイム フォーミング HR22~23 | 800 | 0:16:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング | | 0:00:30 |
| C-down | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:10:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2700 | 1:26:40 | |



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
有酸素能力の向上
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 |

| 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' 00" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 300 | 0:06:00 |
| 2) | 100 | × | 2 | 3 | 2' 05" | 6 | 85~ | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 600 | 0:12:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 ハードの後にスピードを落とし過ぎない | | 0:01:30 |
| 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 |
| P/S | 100 | × | 3 | 2 | 2' 10" | | | | 1セット目 プル/2セット目 スイム フォーミング HR22~23 | 600 | 0:13:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング | | 0:00:30 |
| C-down | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:10:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2450 | 1:27:10 | |



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
有酸素能力の向上
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 | 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 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 | 0:04:40 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 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) | 50 | × | 2 | 3 | 1' 30" | 6 | 85~ | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 300 | 0:09:00 |
| | | | 1 | 3 | 1' 00" | | | | セットレスト1分 ハードの後にスピードを落とし過ぎない | | 0:03:00 |
| 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 |
| P/S | 100 | × | 2 | 2 | 3' 00" | | | | 1セット目 プル/2セット目 スイム フォーミング HR22~23 | 400 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング | | 0:00:30 |
| C-down | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:10:00 | |
| Total | | | | | | | | | 1650 | 1:23:10 | |