



【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
	5~6
	7~8
7	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	×	2	5	1' 25"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	1000	0:14:10
2)	100	×	1	5	2' 30"	2	50~60	FR	泳ぎながらリカバリー セットレスト無し	500	0:12:30
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	×	3	1	3' 10"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 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	0:09:30
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	85~	FR	フローティングスタート 25m/ハード・イージー 神経系刺激	100	0:03:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									3150	1:25:30	



【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
	5~6
	7~8
7	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	×	2	5	1' 40"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	1000	0:16:40
2)	100	×	1	5	2' 40"	2	50~60	FR	泳ぎながらリカバリー セットレスト無し	500	0:13:20
drill	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 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	100	0:04:00
pull	200	×	2	1	3' 40"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 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	0:07:20
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	85~	FR	フローティングスタート 25m/ハード・イージー 神経系刺激	100	0:03:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									2900	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
	5~6
	7~8
7	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	×	2	4	1' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	800	0:14:40
2)	100	×	1	4	2' 50"	2	50~60	FR	泳ぎながらリカバリー セットレスト無し	400	0:11:20
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	150	×	2	1	3' 00"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 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	300	0:06:00
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	85~	FR	フローティングスタート 25m/ハード・イージー 神経系刺激	100	0:03:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									2550	1:25:20	



【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
	5~6
	7~8
7	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
								レスト無し			
swim											
1)	100	×	2	4	2' 00"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	800	0:16:00
2)	100	×	1	4	3' 00"	2	50~60	FR	泳ぎながらリカバリー セットレスト無し	400	0:12:00
drill	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 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	100	0:04:40
pull	100	×	2	1	2' 10"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 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	0:04:20
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	85~	FR	フローティングスタート 25m/ハード・イージー 神経系刺激	100	0:03:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									2350	1:25:00	



【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
	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' 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	×	2	4	1' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:10:40
2)	50	×	1	4	2' 00"	2	50~60	FR	泳ぎながらリカバリー セットレスト無し	200	0:08:00
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	×	3	1	3' 00"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 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	300	0:09:00
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	85~	FR	フローティングスタート 25m/ハード・イージー 神経系刺激	100	0:03:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									1750	1:23:40	