



【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	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 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	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/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手	100	0:03:40
			1	3	0' 30"					0:01:30	
								各ドリル毎 レスト30秒			
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			
P/S								1.2セット目→プルブイ/3.4セット目→スイム			
1)	200	×	1	4	3' 10"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	800	0:12:40
2)	200	×	1	4	3' 10"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	800	0:12:40
3)	200	×	1	4	3' 10"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:12:40
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30	
								浮いた姿勢をキープ・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			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									3400	1:26:50	



【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	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 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	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/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:00
			1	3	0' 30"					0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	50	×	1	1	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	50	×	1	1	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
P/S											
1)	200	×	1	4	3' 40"	3	60~70	FR	1.2セット目→プルブイ/3.4セット目→スイム 一定ペース 10秒HR22~23	800	0:14:40
2)	200	×	1	4	3' 40"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	800	0:14:40
3)	150	×	1	4	2' 45"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:11:00
			1	3	0' 30"					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
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									3050	1:28:00	



【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

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 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	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/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:20
			1	3	0' 30"					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
P/S											
1)	200	×	1	3	4' 00"	3	60~70	FR	1セット目→プルブイ/2.3セット目→スイム 一定ペース 10秒HR22~23	600	0:12:00
2)	200	×	1	3	4' 00"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	600	0:12:00
3)	200	×	1	3	4' 00"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:12:00
			1	2	0' 30"					0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									2800	1:28:00	



【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

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	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 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	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/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:40
			1	3	0' 30"					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
P/S											
1)	200	×	1	3	4' 30"	3	60~70	FR	1セット目→プルブイ/2.3セット目→スイム 一定ペース 10秒HR22~23	600	0:13:30
2)	200	×	1	3	4' 30"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	600	0:13:30
3)	100	×	1	3	2' 15"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	300	0:06:45
			1	2	0' 30"					0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									2450	1:27:35	



【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	背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	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/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	1キックローリングストローク ブイあり	100	0:05:20
			1	3	0' 30"					0:01:30	
								各ドリル毎 レスト30秒			
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			
P/S								1セット目→プルブイ/2.3セット目→スイム			
1)	100	×	1	3	3' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	300	0:09:00
2)	100	×	1	3	3' 00"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	300	0:09:00
3)	100	×	1	3	3' 00"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	300	0:09:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
								浮いた姿勢をキープ・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			
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down			1	1		1				0:10:00	
Total									1750	1:23:10	