



【テーマ】強化期  
VO2maxの向上  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング  
有酸素能力の向上

【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	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	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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
			1	2	0' 30"				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)	50	×	3	6	0' 45"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	900	0:13:30
2)	50	×	1	6	1' 30"	1	~50	FR	リカバリー (HR確認してからスタート) 浮いた姿勢をキープ・ハード4本目までしっかりスピードを維持	300	0:09:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 腰の横を浮かせ続ける	150	0:05:30
pull	100	×	8	1	1' 35"	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	2	0' 40"	10	80~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										3200	1:26:10



【テーマ】強化期  
VO2maxの向上  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング  
有酸素能力の向上

【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

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	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	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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
			1	2	0' 30"				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)	50	×	3	5	0' 50"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	750	0:12:30
2)	50	×	1	5	1' 30"	1	~50	FR	リカバリー (HR確認してからスタート) 浮いた姿勢をキープ・ハード4本目までしっかりスピードを維持	250	0:07:30
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 腰の横を浮かせ続ける	150	0:06:00
pull	100	×	6	1	1' 50"	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	2	0' 40"	10	80~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2800	1:24:00



【テーマ】強化期  
VO2maxの向上  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング  
有酸素能力の向上

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
7	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	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	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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
			1	2	0' 30"				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)	50	×	3	5	0' 55"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	750	0:13:45
2)	50	×	1	5	1' 30"	1	~50	FR	リカバリー (HR確認してからスタート) 浮いた姿勢をキープ・ハード4本目までしっかりスピードを維持	250	0:07:30
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 腰の横を浮かせ続ける	150	0:06:30
pull	100	×	5	1	2' 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	500	0:10:00
swim	25	×	2	2	0' 40"	10	80~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2700	1:26:15



【テーマ】強化期  
VO2maxの向上  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング  
有酸素能力の向上

【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

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	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	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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
			1	2	0' 30"					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)	50	×	3	4	1' 05"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	600	0:13:00
2)	50	×	1	4	2' 00"	1	~50	FR	リカバリー (HR確認してからスタート) 浮いた姿勢をキープ・ハード4本目までしっかりスピードを維持	200	0:08:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 腰の横を浮かせ続ける	100	0:04:40
pull	100	×	4	1	2' 15"	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	2	0' 40"	10	80~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1			100	0:10:00	
Total									2300	1:24:20	



【テーマ】強化期  
VO2maxの向上  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング  
有酸素能力の向上

【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	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	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き 腰の横を浮かせる	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
			1	2	0' 30"				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	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	400	0:10:40
2)	50	×	1	4	2' 00"	1	~50	FR	リカバリー (HR確認してからスタート) 浮いた姿勢をキープ・ハード4本目までしっかりスピードを維持	200	0:08:00
drill	25	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 腰の横を浮かせ続ける	100	0:05:20
pull	100	×	4	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	400	0:12:00
swim	25	×	2	2	0' 40"	10	80~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										1950	1:25:40