



【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
	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	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' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/12.5m 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
			1	2	0' 30"			縦方向に動かす・掌の向きを変えて戻す 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	×	4	2	1' 30"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR26~28	800	0:12:00
2)	200	×	2	2	3' 10"	3	60~70	FR	一定ペース・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~24	800	0:12:40
			1	1	2' 00"			セットレスト2分 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の引っかかり		0:02:00	
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 ローリングとストロークのタイミング	150	0:05:30
pull	100	×	6	1	1' 35"	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	×	1	1	1' 00"	9	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1			100	0:10:00	
Total									3300	1:23:30	



【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
	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	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	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/12.5m 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20
			1	2	0' 30"				縦方向に動かす・掌の向きを変えて戻す 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	×	4	2	1' 45"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR26~28	800	0:14:00
2)	200	×	2	2	3' 40"	3	60~70	FR	一定ペース・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~24	800	0:14:40
			1	1	2' 00"				セットレスト2分 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の引っかかり		0:02:00
drill	25	×	4	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 ローリングとストロークのタイミング	100	0:04:00
pull	100	×	4	1	1' 50"	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	×	1	1	1' 00"	9	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										3050	1:25:20



【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】	【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	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	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/12.5m 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40
			1	2	0' 30"			縦方向に動かす・掌の向きを変えて戻す 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	×	3	2	1' 55"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR26~28	600	0:11:30
2)	200	×	2	2	4' 00"	3	60~70	FR	一定ペース・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~24	800	0:16:00
			1	1	2' 00"			セットレスト2分 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の引っかかり		0:02:00	
drill	25	×	4	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 ローリングとストロークのタイミング	100	0:04:20
pull	100	×	3	1	2' 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	×	1	1	1' 00"	9	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1			100	0:10:00	
Total									2750	1:24:40	



【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
	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	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' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/12.5m 奇:右手 偶:左手	100	0:04:00
			1	2	0' 30"			縦方向に動かす・掌の向きを変えて戻す 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	×	3	2	2' 10"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR26~28	600	0:13:00
2)	150	×	2	2	3' 25"	3	60~70	FR	一定ペース・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~24	600	0:13:40
			1	1	2' 00"			セットレスト2分 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の引っかかり		0:02:00	
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 ローリングとストロークのタイミング	100	0:04:40
pull	100	×	2	1	2' 15"	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	0:04:30
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1			100	0:10:00	
Total									2400	1:23:50	



【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

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	オンボードキック ビート板をお腹の下に入れ前傾させる	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ノーボードキック ↑と同じ姿勢をビート板無しで作る	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
			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	×	1	3	1' 20"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR26~28	150	0:04:00
2)	100	×	2	3	3' 00"	3	60~70	FR	一定ペース・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~24	600	0:18:00
			1	2	2' 00"				セットレスト2分 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク		0:04:00
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 ローリングとストロークのタイミング	100	0:05:20
pull	100	×	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	200	0:06:00
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	80~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										1800	1:23:20