



【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										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)	50	×	4	4	0' 45"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	800	0:12:00
2)	50	×	1	4	1' 30"	2	60~70	FR	流して泳いでリカバリー 心拍数を下げる	200	0:06:00
									セットレストなし 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の引っかかり		
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	200	×	5	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	1000	0:15:50
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	80~	FR	25m 全力! / イージー 神経系刺激	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										3150	1:23:10



【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
	5~6
	7~8
7	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										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)	50	×	4	4	0' 50"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	800	0:13:20
2)	50	×	1	4	1' 40"	2	60~70	FR	流して泳いでリカバリー 心拍数を下げる	200	0:06:40
									セットレストなし 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の引っかかり		
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	200	×	4	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	800	0:14:40
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	80~	FR	25m 全力! / イージー 神経系刺激	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										2900	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】	【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										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)	50	×	3	4	0' 55"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	600	0:11:00
2)	50	×	1	4	1' 50"	2	60~70	FR	流して泳いでリカバリー 心拍数を下げる	200	0:07:20
								セットレストなし 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の引っかかり			
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 ローリングとストロークのタイミング	150	0:06:30
pull	200	×	3	1	4' 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	600	0:12:00
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	80~	FR	25m 全力! / イージー 神経系刺激	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1			100	0:10:00	
Total									2550	1:23:40	



【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										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"					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)	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' 10"	2	60~70	FR	流して泳いでリカバリー 心拍数を下げる	200	0:08:40
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	200	×	2	1	4' 30"	3	60~70	FR	一定ペース・フォーミング 10秒HR22~23	400	0:09:00
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	80~	FR	25m 全力! / イージー 神経系刺激	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1			100	0:10:00	
Total									2250	1:23:20	



【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
7	5~6
	7~8
	9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										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	×	2	3	1' 20"	8	80~	FR	ハード・レースペース以上 10秒HR27~28	300	0:08:00
2)	50	×	1	3	2' 40"	2	60~70	FR	流して泳いでリカバリー 心拍数を下げる	150	0:08:00
									セットレストなし 浮いた姿勢をキープ・キャッチ時の水の引っかかり		
drill	25	×	6	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	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	80~	FR	25m 全力! / イージー 神経系刺激	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										1700	1:21:00