



【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  
筋出力発揮

【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

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	1~2本:ノーボードキック・3~6本:サイドキック(2ストローク1プレス)	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m 肘の位置は水面キープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス	100	0:03:00
			2	1	0' 30"				奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク 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	×	2	3	0' 50"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:05:00
2)	50	×	4	3	0' 45"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:09:00
3)	100	×	2	3	1' 45"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	600	0:10:30
									セットレスト無し		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	最大努力!! 神経系刺激	100	0:02:40
2)	100	×	3	2	1' 35"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:09:30
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3250	1:22:10



【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  
筋出力発揮

【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

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	1~2本:ノーボードキック・3~6本:サイドキック(2ストローク1プレス)	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m 肘の位置は水面キープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス	100	0:03:20
			2	1	0' 30"				奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク 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	×	2	3	0' 55"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:05:30
2)	50	×	4	3	0' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:10:00
3)	100	×	2	3	2' 00"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	600	0:12:00
									セットレスト無し		
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											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	最大努力!! 神経系刺激	100	0:02:40
2)	100	×	2	2	1' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:07:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	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  
筋出力発揮

【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

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	1~2本:ノーボードキック・3~6本:サイドキック(2ストローク1プレス)	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m 肘の位置は水面キープ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス	100	0:03:40
			2	1	0' 30"				奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク 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	×	2	2	1' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:04:00
2)	50	×	4	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:07:20
3)	100	×	2	2	2' 15"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:09:00
									セットレスト無し		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	最大努力!! 神経系刺激	100	0:02:40
2)	100	×	3	2	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:12:30
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2750	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  
筋出力発揮

【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

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	1~2本:ノーボードキック・3~6本:サイドキック(2ストローク1プレス)	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m 肘の位置は水面キープ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス	100	0:04:00
			2	1	0' 30"				奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク 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)	50	×	2	2	1' 10"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:04:40
2)	50	×	3	2	1' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:06:30
3)	100	×	2	2	2' 30"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:10:00
									セットレスト無し		
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											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	最大努力!! 神経系刺激	100	0:02:40
2)	100	×	2	2	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:09:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	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  
筋出力発揮

【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	内容	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	50	FR	1~2本:ノーボードキック・3~6本:サイドキック(2ストローク1プレス)	150	0:07:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m 肘の位置は水面キープ	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス	100	0:04:40
			2	1	0' 30"				奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク 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	2	1' 30"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:06:00
2)	50	×	2	2	1' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:05:20
3)	100	×	1	2	3' 00"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:06:00
									セットレスト無し		
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											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	最大努力!! 神経系刺激	100	0:02:40
2)	100	×	2	2	2' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:11:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1950	1:22:30