



【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

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	1~4本:オンボードキック・5~6本:ノーボードキック ビート板を前傾させる・胸を沈めて腰を浮かせる	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	奇:右/偶:左 肘の位置は水面キープ・縦方向の動き ドッグプル→スイム/15m ローリングをしてから肘を曲げる	100	0:03:00
			2	1	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)	100	×	2	2	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	400	0:06:20
2)	75	×	4	2	1' 10"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:09:20
3)	50	×	4	2	0' 55"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:07:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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)	50	×	1	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:00
2)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:40
3)	100	×	3	2	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:10:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3250	1:24:10



【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】	【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	内容	Distance	Time	
W-up											
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	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	1~4本:オンボードキック・5~6本:ノーボードキック ビート板を前傾させる・胸を沈めて腰を浮かせる	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	奇:右/偶:左 肘の位置は水面キープ・縦方向の動き ドッグプル→スイム/15m ローリングをしてから肘を曲げる	100	0:03:20
			2	1	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)	100	×	2	2	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	400	0:07:20
2)	75	×	4	2	1' 15"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:10:00
3)	50	×	3	2	1' 00"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	300	0:06:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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)	50	×	1	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:00
2)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:40
3)	100	×	2	2	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:07:40
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	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  
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

G											
			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	1~4本:オンボードキック・5~6本:ノーボードキック ビート板を前傾させる・胸を沈めて腰を浮かせる	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	奇:右/偶:左 肘の位置は水面キープ・縦方向の動き ドッグプル→スイム/15m ローリングをしてから肘を曲げる	100	0:03:40
			2	1	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)	100	×	2	2	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	400	0:08:20
2)	75	×	4	2	1' 25"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:11:20
3)	50	×	2	2	1' 05"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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)	50	×	1	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:00
2)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:40
3)	100	×	1	2	2' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:04:20
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2650	1:22:50



【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  
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	1~4本:オンボードキック・5~6本:ノーボードキック ビート板を前傾させる・胸を沈めて腰を浮かせる	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	奇:右/偶:左 肘の位置は水面キープ・縦方向の動き ドッグプル→スイム/15m ローリングをしてから肘を曲げる	100	0:04:00
			2	1	0' 30"				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	×	2	2	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	400	0:09:20
2)	75	×	4	2	1' 40"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:13:20
3)	50	×	2	2	1' 15"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:05:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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)	50	×	1	1	1' 10"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	50	0:01:10
2)	25	×	2	1	0' 50"	10	90~	FR	最大努力！！	50	0:01:40
3)	100	×	1	1	2' 25"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	100	0:02:25
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:23:45



【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

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	1~4本:オンボードキック・5~6本:ノーボードキック ビート板を前傾させる・胸を沈めて腰を浮かせる	150	0:07:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	奇:右/偶:左 肘の位置は水面キープ・縦方向の動き ドッグプル→スイム/15m ローリングをしてから肘を曲げる	100	0:04:40
			2	1	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)	100	×	2	2	2' 50"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR23~24	400	0:11:20
2)	75	×	2	2	2' 00"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:08:00
3)	50	×	2	2	1' 30"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:06:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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)	50	×	1	1	1' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	50	0:01:20
2)	25	×	2	1	0' 50"	10	90~	FR	最大努力！！	50	0:01:40
3)	100	×	1	1	3' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1950	1:22:30