



【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  
ペース変化への対応力

【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											
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' 45"	2	50	FR	1~4本:板キック・5~6本:ノーボードキック	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ヘッドダウン・板は沈めない 胸を沈めて腰を浮かせる	100	0:03:00
				1	1	0' 30"			ワンハンドスカーリング→スイム/15m 奇:右/偶:左 肘の位置は水面キープ・縦方向の動き 各ドリル毎レスト30秒		0:00:30
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	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28 ※4セット目終了時にHR確認	800	0:12:00
2)	50	×	1	3	1' 30"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー セットレスト無し	150	0:04:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キックローリング→スイム/15m ブイあり 2ビート・ローリングをしてからストローク	100	0:03:00
swim											
1)	50	×	2	2	0' 45"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:00
2)	25	×	2	2	0' 30"	10	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
3)	100	×	5	2	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	1000	0:16:40
				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										3250	1:22:20



【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  
ペース変化への対応力

【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	1~4本:板キック・5~6本:ノーボードキック	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ヘッドダウン・板は沈めない 胸を沈めて腰を浮かせる	100	0:03:20
			1	1	0' 30"				ワンハンドスカーリング→スイム/15m		
									奇:右/偶:左 肘の位置は水面キープ・縦方向の動き		0:00:30
									各ドリル毎レスト30秒		
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	4	1' 40"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28 ※4セット目終了時にHR確認	800	0:13:20
2)	50	×	1	3	1' 40"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	150	0:05:00
									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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キックローリング→スイム/15m ブイあり	100	0:03:20
									2ビート・ローリングをしてからストローク		
swim											
1)	50	×	2	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:20
2)	25	×	2	2	0' 30"	10	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
3)	100	×	4	2	1' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	800	0:14:40
			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										3050	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  
ペース変化への対応力

【泳法注意】 姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】 7	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:板キック・5~6本:ノーボードキック	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ヘッドダウン・板は沈めない 胸を沈めて腰を浮かせる	100	0:03:40
				1	1	0' 30"			ワンハンドスカーリング→スイム/15m		
									奇:右/偶:左 肘の位置は水面キープ・縦方向の動き		0:00:30
									各ドリル毎レスト30秒		
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	3	1' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28 ※3セット目終了時にHR確認	600	0:11:30
2)	50	×	1	2	1' 55"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	100	0:03:50
									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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリング→スイム/15m ブイあり	100	0:03:40
									2ビート・ローリングをしてからストローク		
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:01:50
2)	25	×	2	2	0' 30"	10	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
3)	100	×	4	2	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	800	0:16:40
				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										2700	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  
ペース変化への対応力

【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:板キック・5~6本:ノーボードキック	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ヘッドダウン・板は沈めない 胸を沈めて腰を浮かせる	100	0:04:00
				1	1	0' 30"			ワンハンドスカーリング→スイム/15m		
									奇:右/偶:左 肘の位置は水面キープ・縦方向の動き		0:00:30
									各ドリル毎レスト30秒		
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	3	2' 10"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28 ※3セット目終了時にHR確認	600	0:13:00
2)	50	×	1	2	2' 10"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	100	0:04:20
									セットレスト無し		
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリング→スイム/15m ブイあり	100	0:04:00
									2ビート・ローリングをしてからストローク		
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:10
2)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:40
3)	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	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										2250	1:20:40



【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  
ペース変化への対応力

【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:板キック・5~6本:ノーボードキック	150	0:07:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ヘッドダウン・板は沈めない 胸を沈めて腰を浮かせる	100	0:04:40
				1	1	0' 30"			ワンハンドスカーリング→スイム/15m		
									奇:右/偶:左 肘の位置は水面キープ・縦方向の動き		0:00:30
									各ドリル毎レスト30秒		
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' 40"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28 ※2セット目終了時にHR確認	400	0:10:40
2)	50	×	1	1	2' 40"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:40
									セットレスト無し		
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリング→スイム/15m ブイあり	100	0:04:40
									2ビート・ローリングをしてからストローク		
swim											
1)	50	×	1	2	1' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:40
2)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:40
3)	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	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										1850	1:19:30