



【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
レースペースの確認

【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 ヘッドダウン・板は沈めない 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 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	100	0:03:00 0:00:30
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	85~	FR	↓2)よりスピードアップ レスト無し	100	0:01:50
swim											
1)	100	×	2	2	1' 30"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:00
2)	50	×	4	2	0' 50"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:06:40
3)	100	×	4	2	1' 35"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 セットレスト2分 ゆっくり泳いでもOK	800	0:12:40 0:02:00
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	50	×	4	1	0' 45"	8	85~	FR	スイム・ハード 10秒HR27~28	200	0:03:00
pull	200	×	3	1	3' 15"	3	65~75	FR	ブルブイ・一定ペース 10秒HR22~23 スイム→プル セットレスト30秒	600	0:09:45 0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3400	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
レースペースの確認

【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											
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: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		
									各ドリル毎レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	85~	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' 40"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:40
2)	50	×	4	2	0' 55"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:07:20
3)	100	×	3	2	1' 45"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:10:30
			1	1	2' 00"				セットレスト2分 ゆっくり泳いでもOK		0:02:00
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	50	×	4	1	0' 50"	8	85~	FR	スイム・ハード 10秒HR27~28	200	0:03:20
pull	200	×	2	1	3' 40"	3	65~75	FR	ブルブイ・一定ペース 10秒HR22~23	400	0:07:20
			1	1	0' 30"				スイム→プル 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	1:22:30



【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
レースペースの確認

【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

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	1~4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	65~75	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	85~	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	1' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:07:20
2)	50	×	4	2	1' 00"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:08:00
3)	100	×	3	2	1' 55"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:11:30
				1	1	2' 00"			セットレスト2分 ゆっくり泳いでもOK		0:02:00
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	50	×	2	1	0' 55"	8	85~	FR	スイム・ハード 10秒HR27~28	100	0:01:50
pull	150	×	2	1	3' 00"	3	65~75	FR	ブルブイ・一定ペース 10秒HR22~23	300	0:06:00
				1	1	0' 30"			スイム→プル セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	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
レースペースの確認

【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											
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	0:10:00 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 ワンハンドスカーリング→スイム/15m	100	0:04:00
			1	1	0' 30"				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	1' 10"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	85~	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' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:08:20
2)	50	×	4	2	1' 10"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:09:20
3)	100	×	2	2	2' 10"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:08:40
			1	1	2' 00"				セットレスト2分 ゆっくり泳いでもOK		0:02:00
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 2ビート・ローリングをしてからストローク	100	0:04:00
swim	50	×	2	1	1' 05"	8	85~	FR	スイム・ハード 10秒HR27~28	100	0:02:10
pull	100	×	2	1	2' 20"	3	65~75	FR	ブルブイ・一定ペース 10秒HR22~23	200	0:04:40
			1	1	0' 30"				スイム→プル セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	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
レースペースの確認

【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	1~4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	65~75	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	85~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	1	2	2' 30"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:05:00
2)	50	×	2	2	1' 30"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:06:00
3)	100	×	2	2	2' 40"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:10:40
			1	1	2' 00"				セットレスト2分 ゆっくり泳いでもOK		0:02:00
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	50	×	2	1	1' 20"	8	85~	FR	スイム・ハード 10秒HR27~28	100	0:02:40
pull	100	×	2	1	2' 50"	3	65~75	FR	ブルブイ・一定ペース 10秒HR22~23	200	0:05:40
			1	1	0' 30"				スイム→プル セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1900	1:21:00