



【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
エアロビック能力の向上

【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	1~2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	腰を浮かせたボディポジションを意識 ドッグプル→スイム/15m	100	0:03:00
			1	1	0' 30"				ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ 各ドリル毎レスト30秒		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	100	0:01:50
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	4	3	1' 30"	7	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	1200	0:18:00
2)	50	×	4	3	0' 50"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	600	0:10:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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	ワンハンド→スイム/15m ブイあり 奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク	100	0:03:00
P/S	100	×	3	2	1' 40"	3	65~75	FR	1セット目:プルブイ 2セット目:スイム 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:10:00
			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										3400	1:22:40



【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
エアロビック能力の向上

【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	腰を浮かせたボディポジションを意識 ドッグプル→スイム/15m	100	0:03:20
			1	1	0' 30"				ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ 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	×	3	3	1' 40"	7	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	900	0:15:00
2)	50	×	4	3	0' 55"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	600	0:11:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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	ワンハンド→スイム/15m ブイあり 奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク	100	0:03:20
P/S	100	×	3	2	1' 50"	3	65~75	FR	1セット目:プルブイ 2セット目:スイム 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:11:00
			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										3100	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
エアロビック能力の向上

【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											
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' 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	腰を浮かせたボディポジションを意識 ドッグプル→スイム/15m	100	0:03:40
			1	1	0' 30"				ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ 各ドリル毎レスト30秒		0:00:30
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	×	3	3	1' 50"	7	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	900	0:16:30
2)	50	×	4	3	1' 00"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	600	0:12:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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	ワンハンド→スイム/15m ブイあり 奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク	100	0:03:40
P/S	100	×	2	2	2' 00"	3	65~75	FR	1セット目:プルブイ 2セット目:スイム 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:08:00
			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										2900	1:24:30



【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
エアロビック能力の向上

【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	1~2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	腰を浮かせたボディポジションを意識 ドッグプル→スイム/15m	100	0:04:00
			1	1	0' 30"				ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ 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	3	2' 10"	7	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:13:00
2)	50	×	3	3	1' 10"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	450	0:10:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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	ワンハンド→スイム/15m ブイあり 奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク	100	0:04:00
P/S	100	×	2	2	2' 20"	3	65~75	FR	1セット目:プルブイ 2セット目:スイム 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	1:22:30



【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
エアロビック能力の向上

【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											
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' 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	腰を浮かせたボディポジションを意識 ドッグプル→スイム/15m	100	0:04:40
			1	1	0' 30"				ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ 各ドリル毎レスト30秒		0:00:30
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	×	2	2	2' 40"	7	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:10:40
2)	50	×	3	2	1' 30"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	300	0:09:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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	ワンハンド→スイム/15m ブイあり 奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク	100	0:04:40
P/S	100	×	2	2	2' 50"	3	65~75	FR	1セット目:プルブイ 2セット目:スイム 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										1900	1:20:30