



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
キックとストロークのタイミング

【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	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	板キック・ヘッドダウン ＜胸を沈めて腰を浮かせる＞	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング ＜肘から先の面が後ろ向きをキープ＞	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ 奇:右 偶:左 ＜片手前・ローリングを入れて＞	100	0:03:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
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)よりペースアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:01:50
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	4	2	0' 45"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	400	0:06:00
2)	50	×	2	2	0' 55"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:03:40
3)	50	×	4	2	0' 45"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	400	0:06:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
K/S	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ~1秒ストップ/25m スイム ＜フィニッシュで呼吸・指先から入水＞	200	0:05:20
									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
P/S	100	×	5	2	1' 35"	3	65~75	FR	一定ペース・ 10秒HR22~24	1000	0:15:50
			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										3300	1:23:30



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
キックとストロークのタイミング

【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	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	板キック・ヘッドダウン ＜胸を沈めて腰を浮かせる＞	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング ＜肘から先の面が後ろ向きをキープ＞	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ 奇:右 偶:左 ＜片手前・ローリングを入れて＞	100	0:03:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
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)よりペースアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:02:00
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	4	2	0' 50"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	400	0:06:40
2)	50	×	2	2	1' 00"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:00
3)	50	×	3	2	0' 50"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	300	0:05:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
K/S	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ~1秒ストップ/25m スイム ＜フィニッシュで呼吸・指先から入水＞	200	0:05:20
									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
P/S	100	×	4	2	1' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・ 10秒HR22~24	800	0:14:40
			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	1:23:50



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
キックとストロークのタイミング

【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	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	板キック・ヘッドダウン ＜胸を沈めて腰を浮かせる＞	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング ＜肘から先の面が後ろ向きをキープ＞	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ 奇:右 偶:左 ＜片手前・ローリングを入れて＞	100	0:03:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
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)よりペースアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:02:10
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	3	2	0' 55"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	300	0:05:30
2)	50	×	2	2	1' 05"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:20
3)	50	×	3	2	0' 55"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	300	0:05:30
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
K/S	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ~1秒ストップ/25m スイム ＜フィニッシュで呼吸・指先から入水＞	200	0:05:20
									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
P/S	100	×	3	2	2' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・10秒HR22~24	600	0:12:00
			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										2700	1:22:20



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
キックとストロークのタイミング

【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	50	×	4	1	1' 20"	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	1' 00"	2	50	FR	板キック・ヘッドダウン ＜胸を沈めて腰を浮かせる＞	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング ＜肘から先の面が後ろ向きをキープ＞	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ 奇:右 偶:左 ＜片手前・ローリングを入れて＞	100	0:04:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
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)よりペースアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:02:20
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	2	2	1' 05"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	200	0:04:20
2)	50	×	2	2	1' 15"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:05:00
3)	50	×	2	2	1' 05"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	200	0:04:20
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		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
K/S	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ~1秒ストップ/25m スイム ＜フィニッシュで呼吸・指先から入水＞	200	0:06:00
									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
P/S	100	×	3	2	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・ 10秒HR22~24	600	0:14:00
			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										2400	1:23:50



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
キックとストロークのタイミング

【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	50	×	4	1	1' 30"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00 0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	50	FR	板キック・ヘッドダウン ＜胸を沈めて腰を浮かせる＞	150	0:07:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング ＜肘から先の面が後ろ向きをキープ＞	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ 奇:右 偶:左 ＜片手前・ローリングを入れて＞	100	0:04:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
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)よりペースアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	50	0:01:40
									レスト無し		
swim											
1)	50	×	2	2	1' 15"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	200	0:05:00
2)	50	×	1	2	1' 30"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:03:00
3)	50	×	1	2	1' 15"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	100	0:02:30
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
K/S	50	×	4	1	1' 40"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ~1秒ストップ/25m スイム ＜フィニッシュで呼吸・指先から入水＞	200	0:06:40
									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
P/S	100	×	2	2	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・ 10秒HR22~24	400	0:10:40
			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	1:21:00