



【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

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)	100	×	2	4	1' 25"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	800	0:11:20
2)	100	×	2	4	1' 40"	3	65~75	FR	泳ぎながらHRを落とす	800	0:13:20
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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
swim	50	×	8	1	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3300	1:24:00



【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)	100	×	2	3	1' 40"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28			600	0:10:00
2)	100	×	2	3	1' 55"	3	65~75	FR	泳ぎながらHRを落とす			600	0:11:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒				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
swim	50	×	8	1	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム			400	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2900	1:22:30



【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

C											
			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)	100	×	2	3	1' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:11:00
2)	100	×	2	3	2' 05"	3	65~75	FR	泳ぎながらHRを落とす	600	0:12:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		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
swim	50	×	6	1	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:24:30



【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

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	×	4	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＞	100	0:04:00
	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)	100	×	2	2	2' 10"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:08:40
2)	100	×	2	2	2' 25"	3	65~75	FR	泳ぎながらHRを落とす	400	0:09:40
			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
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
swim	50	×	8	1	1' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:22:50



【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										0:10:00	
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	0:06:00
drill	25	×	4	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＞	100	0:04:40
	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)	100	×	2	2	2' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:09:20
2)	100	×	2	2	2' 40"	3	65~75	FR	泳ぎながらHRを落とす	400	0:10:40
			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
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
swim	50	×	4	1	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2050	1:22:30