



【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HR26~27	400	0:06:00
2)	50	×	4	2	0' 55"	3	65~75	FR	泳ぎながら心拍数を落とす	400	0:07:20
3)	100	×	2	2	1' 25"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:05:40
			1	5	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒 3)→1)レスト30秒		0:02:30
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											
1)	25	×	4	1	0' 40"	9	90~	FR	顔上げハード→スムーズ/12.5m	100	0:02:40
2)	100	×	6	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:10:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3200	1:25:10



【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	×	3	2	0' 50"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	300	0:05:00
2)	50	×	3	2	1' 00"	3	65~75	FR	泳ぎながら心拍数を落とす	300	0:06:00
3)	100	×	2	2	1' 40"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:40
			1	5	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒 3)→1)レスト30秒		0:02:30
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											
1)	25	×	4	1	0' 40"	9	90~	FR	顔上げハード→スムーズ/12.5m	100	0:02:40
2)	100	×	4	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:07:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:23:00



【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】	【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

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HR26~27	300	0:05:30
2)	50	×	3	2	1' 05"	3	65~75	FR	泳ぎながら心拍数を落とす	300	0:06:30
3)	100	×	2	2	1' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:07:20
			1	5	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒 3)→1)レスト30秒		0:02:30
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											
1)	25	×	2	1	0' 40"	9	90~	FR	顔上げハード→スムーズ/12.5m	50	0:01:20
2)	100	×	3	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:06:15
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2650	1:23:25



【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

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)	50	×	2	2	1' 05"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:04:20
2)	50	×	2	2	1' 15"	3	65~75	FR	泳ぎながら心拍数を落とす	200	0:05:00
3)	100	×	2	2	2' 10"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:08:40
			1	5	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒 3)→1)レスト30秒		0:02:30
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											
1)	25	×	2	1	0' 50"	9	90~	FR	顔上げハード→スムーズ/12.5m	50	0:01:40
2)	100	×	3	1	2' 25"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:07:15
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:23:55



【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

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)	50	×	2	2	1' 10"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:04:40
2)	50	×	2	2	1' 20"	3	65~75	FR	泳ぎながら心拍数を落とす	200	0:05:20
3)	100	×	1	2	2' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:04:40
			1	5	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒 3)→1)レスト30秒		0:02:30
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											
1)	25	×	2	1	0' 50"	9	90~	FR	顔上げハード→スムーズ/12.5m	50	0:01:40
2)	100	×	3	1	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:08:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2000	1:23:20