



【テーマ】強化期
VO2max
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
乳酸処理能力の向上

【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	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	0:10:00 0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	2本ずつ 背面スカーリング/ノーボードキック <お腹を締める>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス <腰から太腿までを浮かせ続ける>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向の動き・逆の手は体側>	100	0:03:00
swim	200	×	1	1	3' 10"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:03:10
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	4	2	0' 50"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:06:40
2)	50	×	4	2	0' 45"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:00
3)	100	×	4	2	1' 45"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	800	0:14:00
			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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キックローリング 2ビート<腰を回してからストローク>	100	0:03:00
swim											
1)	50	×	3	1	1' 00"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:03:00
2)	50	×	6	1	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:05:30
			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										3150	1:22:30



【テーマ】強化期
VO2max
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
乳酸処理能力の向上

【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	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	2本ずつ 背面スカーリング/ノーボードキック <お腹を締める>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス <腰から太腿までを浮かせ続ける>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向の動き・逆の手は体側>	100	0:03:20
swim	200	×	1	1	3' 40"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:03:40
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	4	2	1' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:08:00
2)	50	×	4	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:40
3)	100	×	3	2	1' 55"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	600	0:11:30
			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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キックローリング 2ビート<腰を回してからストローク>	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	3	1	1' 00"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:03:00
2)	50	×	6	1	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:06:00
			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										2950	1:24:20



【テーマ】強化期
VO2max
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
乳酸処理能力の向上

【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											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	2本ずつ 背面スカーリング/ノーボードキック <お腹を締める>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス <腰から太腿までを浮かせ続ける>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向の動き・逆の手は体側>	100	0:03:40
swim	200	×	1	1	4' 00"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:04:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	4	2	1' 05"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:08:40
2)	50	×	4	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:07:20
3)	100	×	2	2	2' 05"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:08:20
			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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリング 2ビート<腰を回してからストローク>	100	0:03:40
swim											
1)	50	×	3	1	1' 10"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:03:30
2)	50	×	4	1	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:04:20
			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	1:23:00



【テーマ】強化期
VO2max
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
乳酸処理能力の向上

【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	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	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	2本ずつ 背面スカーリング/ノーボードキック <お腹を締める>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス <腰から太腿までを浮かせ続ける>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向の動き・逆の手は体側>	100	0:04:00
swim	150	×	1	1	3' 30"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	150	0:03:30
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	2	2	1' 15"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:05:00
2)	50	×	4	2	1' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:08:40
3)	100	×	2	2	2' 25"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	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
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリング 2ビート<腰を回してからストローク>	100	0:04:00
swim											
1)	50	×	3	1	1' 20"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:00
2)	50	×	4	1	1' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:00
			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										2300	1:22:20



【テーマ】強化期
VO2max
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
乳酸処理能力の向上

【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										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	2本ずつ 背面スカーリング/ノーボードキック <お腹を締める>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス <腰から太腿までを浮かせ続ける>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向の動き・逆の手は体側>	100	0:04:40
swim	100	×	1	1	2' 40"	4	60~	FR	25m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	100	0:02:40
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	6	1	1' 30"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:09:00
2)	50	×	4	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:05:00
3)	100	×	2	1	2' 50"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:05:40
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリング 2ビート<腰を回してからストローク>	100	0:04:40
swim											
1)	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:30
2)	50	×	4	1	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:06:00
			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										1950	1:22:10