



【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											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	2本ずつ オンボードキック/ノーボードキック <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 <肘の位置は水面キープ>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <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)	100	×	2	2	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:06:20
2)	50	×	4	2	0' 45"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:00
3)	50	×	4	2	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:07:20
			1	1	0' 30"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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	×	2	1	1' 00"	9	90~	FR	1本目:12.5m E→25m H→12.5m E 2本目:50m H	100	0:02:00
2)	300	×	3	1	4' 45"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 ※プルでもOK	900	0:14:15
			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										3300	1:23:15



【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 オンボードキック/ノーボードキック <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 <肘の位置は水面キープ>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <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)	100	×	2	2	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:07:20
2)	50	×	4	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:40
3)	50	×	4	2	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:08:00
			1	1	0' 30"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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	×	2	1	1' 00"	9	90~	FR	1本目:12.5m E→25m H→12.5m E 2本目:50m H	100	0:02:00
2)	300	×	2	1	5' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 ※プルでもOK	600	0:10:40
			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										3000	1:23:50



【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 オンボードキック/ノーボードキック <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 <肘の位置は水面キープ>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <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)	100	×	2	2	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:08:00
2)	50	×	4	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:07:20
3)	50	×	4	2	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:08:40
			1	1	0' 30"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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	×	2	1	1' 10"	9	90~	FR	1本目:12.5m E→25m H→12.5m E 2本目:50m H	100	0:02:20
2)	300	×	1	1	6' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 ※プルでもOK	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										2700	1:23:10



【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										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	2本ずつ オンボードキック/ノーボードキック <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 <肘の位置は水面キープ>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <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)	100	×	2	2	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:09:20
2)	50	×	3	2	1' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:06:30
3)	50	×	3	2	1' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:07:30
			1	1	0' 30"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) 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	×	2	1	1' 20"	9	90~	FR	1本目:12.5m E→25m H→12.5m E 2本目:50m H	100	0:02:40
2)	300	×	1	1	7' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 ※プルでもOK	300	0:07:00
			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										2350	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

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	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	2本ずつ オンボードキック/ノーボードキック <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 <肘の位置は水面キープ>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <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)	100	×	2	2	2' 40"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:10:40
2)	50	×	2	2	1' 15"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:05:00
3)	50	×	2	2	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)→3) レスト無し 3)→1) 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' 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	×	2	1	1' 30"	9	90~	FR	1本目:12.5m E→25m H→12.5m E 2本目:50m H	100	0:03:00
2)	200	×	1	1	5' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 ※プルでもOK	200	0:05:20
			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										2000	1:22:30