



【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	【強度】
	1~2
	3~4
【主観的強度】	5~6
7	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 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	100	×	3	1	1' 45"	4	60~	FR	一本ずつペースアップ フォーミング→レースペース	300	0:05:15
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	2	3	1' 30"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:09:00
2)	100	×	3	3	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	900	0:15:00
			1	2	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1)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
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	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
swim	200	×	2	1	3' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3250	1:22:45



【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	100	×	3	1	1' 55"	4	60~	FR	一本ずつペースアップ フォーミング→レースペース	300	0:05:45
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
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	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:11:30
			1	2	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1)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
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	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
swim	200	×	2	1	3' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	1:23:05



【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】	【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

C											
			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' 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	100	×	3	1	2' 05"	4	60~	FR	一本ずつペースアップ フォーミング→レースペース	300	0:06:15
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
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	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:12:30
			1	2	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)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
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	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
swim	200	×	1	1	4' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2750	1:24:05



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
7	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	100	×	3	1	2' 25"	4	60~	FR	一本ずつペースアップ フォーミング→レースペース	300	0:07:15
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
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	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:09:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1)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	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
swim	150	×	2	1	3' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:22:35



【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 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	×	3	1	2' 45"	4	60~	FR	一本ずつペースアップ フォーミング→レースペース	300	0:08:15
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	1	2	2' 30"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:05:00
2)	100	×	2	2	2' 50"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:11:20
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1)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	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
swim	200	×	1	1	5' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2050	1:23:45