



【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

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
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	×	3	2	1' 40"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:10:00
2)	100	×	2	2	1' 30"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→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	×	4	1	1' 15"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	200	0:05:00
2)	100	×	8	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	800	0:13:20
									1)→2) レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3200	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	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	×	3	2	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:11:00
2)	100	×	2	2	1' 40"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→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	×	4	1	1' 15"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	200	0:05:00
2)	100	×	5	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	500	0:09:35
									1)→2) レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2900	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	1~2
【主観的強度】 7	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	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	×	3	2	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:12:30
2)	100	×	2	2	1' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:07:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→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	×	3	1	1' 20"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	150	0:04:00
2)	100	×	3	1	2' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:06:30
									1)→2) レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2650	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

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 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' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:09:20
2)	100	×	2	2	2' 10"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:08:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→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' 30"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:03:00
2)	100	×	4	1	2' 25"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:09:40
									1)→2) レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:23:55



【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	×	3	1	2' 40"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:08:00
2)	100	×	2	1	2' 30"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:05:00
									1)→2) レスト無し		
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	一本ずつ最大努力！！	100	0:03:00
2)	100	×	3	1	2' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:08:30
									1)→2) レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2000	1:21:35