



【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
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	ドッグプル <肘は水面をキープして縦方向のキャッチ>			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ロングドッグプル <↑のキャッチからフィニッシュまで>			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)	50	×	2	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！			100	0:02:00
2)	100	×	4	1	1' 30"	7	85~	FR	ハード 10秒HR27~28			400	0:06:00
3)	100	×	8	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム			800	0:13:20
									1)→2)→3) 各レスト30秒				
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	ワンハンド 25m 右/左 <ローリングしてからストローク>			100	0:03:00
swim													
1)	25	×	2	1	0' 40"	9	90~	FR	最大スピード！ 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル			50	0:01:20
2)	200	×	3	1	3' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK			600	0:10:00
									1)→2) レスト30秒				
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3150	1:21:05



【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
【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	ドッグプル <肘は水面をキープして縦方向のキャッチ>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ロングドッグプル <↑のキャッチからフィニッシュまで>	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)	50	×	2	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:02:00
2)	100	×	4	1	1' 40"	7	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:40
3)	100	×	8	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	800	0:15:20
									1)→2)→3) 各レスト30秒		
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	ワンハンド 25m 右/左 <ローリングしてからストローク>	100	0:03:20
swim											
1)	25	×	2	1	0' 40"	9	90~	FR	最大スピード！ 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	50	0:01:20
2)	200	×	2	1	3' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	400	0:07:40
									1)→2) レスト30秒		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	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

C											
			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	ドッグプル <肘は水面をキープして縦方向のキャッチ>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ロングドッグプル <↑のキャッチからフィニッシュまで>	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)	50	×	2	1	1' 10"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:02:20
2)	100	×	4	1	1' 55"	7	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:07:40
3)	100	×	5	1	2' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	500	0:10:50
									1)→2)→3) 各レスト30秒		
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	ワンハンド 25m 右/左 <ローリングしてからストローク>	100	0:03:40
swim											
1)	25	×	2	1	0' 40"	9	90~	FR	最大スピード！ 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	50	0:01:20
2)	200	×	2	1	4' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	400	0:08:40
									1)→2) レスト30秒		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2650	1:22:55



【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

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	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	ドッグプル <肘は水面をキープして縦方向のキャッチ>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ロングドッグプル <↑のキャッチからフィニッシュまで>	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)	50	×	2	1	1' 20"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:02:40
2)	100	×	3	1	2' 10"	7	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:06:30
3)	100	×	4	1	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:09:20
									1)→2)→3) 各レスト30秒		
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	ワンハンド 25m 右/左 <ローリングしてからストローク>	100	0:04:00
swim											
1)	25	×	2	1	0' 50"	9	90~	FR	最大スピード！ 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	50	0:01:40
2)	200	×	2	1	4' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	400	0:09:20
									1)→2) レスト30秒		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:22:15



【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

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	ドッグプル <肘は水面をキープして縦方向のキャッチ>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ロングドッグプル <↑のキャッチからフィニッシュまで>	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)	50	×	2	1	1' 30"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:03:00
2)	100	×	2	1	2' 30"	7	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:05:00
3)	100	×	4	1	2' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:11:20
									1)→2)→3) 各レスト30秒		
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	ワンハンド 25m 右/左 <ローリングしてからストローク>	100	0:04:40
swim											
1)	25	×	2	1	0' 50"	9	90~	FR	最大スピード！ 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	50	0:01:40
2)	200	×	1	1	5' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	200	0:05:40
									1)→2) レスト30秒		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2050	1:23:45