



【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	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)	100	×	2	1	1' 25"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:02:50
2)	50	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	200	0:04:00
3)	100	×	2	1	1' 25"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:02:50
4)	50	×	6	1	0' 55"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 レスト無し	300	0:05:30
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	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)	50	×	4	1	1' 15"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3.4本目:50m H	200	0:05:00
2)	100	×	8	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	800	0:13:20
			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										3100	1:22:25



【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)	100	×	2	1	1' 35"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:10
2)	50	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	200	0:04:20
3)	100	×	2	1	1' 35"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:10
4)	50	×	4	1	1' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 レスト無し	200	0:04:00
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	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)	50	×	4	1	1' 15"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3.4本目:50m H	200	0:05:00
2)	100	×	6	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	600	0:11:30
			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										2800	1:21:55



【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

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' 10"	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	0:06:30
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	2	1	1' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:40
2)	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	200	0:04:40
3)	100	×	2	1	1' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:40
4)	50	×	4	1	1' 05"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 レスト無し	200	0:04:20
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)	50	×	4	1	1' 20"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3.4本目:50m H	200	0:05:20
2)	100	×	4	1	2' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	400	0:08:40
			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										2600	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	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)	100	×	2	1	2' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:04:10
2)	50	×	3	1	1' 20"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	150	0:04:00
3)	100	×	2	1	2' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:04:10
4)	50	×	3	1	1' 15"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 レスト無し	150	0:03:45
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)	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)	100	×	4	1	2' 25"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	400	0:09:40
			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										2350	1:23:30



【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

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)	100	×	2	1	2' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:04:40
2)	50	×	2	1	1' 30"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	100	0:03:00
3)	100	×	1	1	2' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:20
4)	50	×	2	1	1' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 レスト無し	100	0:02:40
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	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)	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)	100	×	3	1	2' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:08:30
			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										2050	1:23:15