



【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
	5~6
	7~8
7	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	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック/ノーボードキック/サイドキック	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル <ローリングしてからキャッチ>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キックローリング <ローリングした方の腰を浮かせる>	100	0:03:00
swim	100	×	3	1	1' 40"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ フォーミング→レースペース	300	0:05:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	3	4	0' 45"	8	85~	FR	ハード	600	0:09:00
2)	50	×	1	4	1' 30"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	200	0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!	100	0:04:00
2)	100	×	10	1	1' 35"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	1000	0:15:50
			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										3050	1:22:00



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
7	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	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック/ノーボードキック/サイドキック	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル <ローリングしてからキャッチ>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キックローリング <ローリングした方の腰を浮かせる>	100	0:03:20
swim	100	×	3	1	1' 55"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ 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	×	3	4	0' 50"	8	85~	FR	ハード	600	0:10:00
2)	50	×	1	4	1' 40"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	200	0:06:40
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!	100	0:04:00
2)	100	×	8	1	1' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	800	0:14:40
			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										2850	1:24:25



【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	【強度】
	1~2
	3~4
【主観的強度】	5~6
7	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	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック/ノーボードキック/サイドキック	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル <ローリングしてからキャッチ>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリング <ローリングした方の腰を浮かせる>	100	0:03:40
swim	100	×	3	1	2' 05"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ 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	×	3	4	0' 55"	8	85~	FR	ハード	600	0:11:00
2)	50	×	1	4	1' 50"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	200	0:07:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!	100	0:04:00
2)	100	×	6	1	2' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:12:00
			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										2650	1:25:05



【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
	5~6
	7~8
7	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	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック/ノーボードキック/サイドキック	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル <ローリングしてからキャッチ>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリング <ローリングした方の腰を浮かせる>	100	0:04:00
swim	100	×	3	1	2' 25"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ 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	×	3	3	1' 05"	8	85~	FR	ハード	450	0:09:45
2)	50	×	1	3	2' 10"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	150	0:06:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!	100	0:04:00
2)	100	×	5	1	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	500	0:11:40
			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										2250	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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
	7~8
7	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	×	6	1	1' 10"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック/ノーボードキック/サイドキック	150	0:07:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル <ローリングしてからキャッチ>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリング <ローリングした方の腰を浮かせる>	100	0:04:40
swim	100	×	3	1	2' 50"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ フォーミング→レースペース	300	0:08:30
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	3	2	1' 15"	8	85~	FR	ハード	300	0:07:30
2)	50	×	1	2	2' 30"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	100	0:05:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!	100	0:04:00
2)	100	×	4	1	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	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										1950	1:22:40