



【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

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)	100	×	3	2	1' 25"	8	85~	FR	ハード	600	0:08:30
2)	100	×	3	2	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:10:00
			2	2	0' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト30秒		0:02:00
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	×	2	2	0' 45"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード/スムーズ 偶:25m ハード	100	0:03:00
2)	25	×	1	2	0' 45"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:01:30
									レスト無し		
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3100	1:21:40



【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
	9~10

7

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)	100	×	3	2	1' 40"	8	85~	FR	ハード	600	0:10:00
2)	100	×	3	2	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:11:30
			2	2	0' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト30秒		0:02:00
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	×	2	2	0' 45"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード/スムーズ 偶:25m ハード	100	0:03:00
2)	25	×	1	2	0' 45"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:01:30
									レスト無し		
swim	100	×	4	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2900	1:24:15



【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	【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)	100	×	2	2	1' 50"	8	85~	FR	ハード	400	0:07:20
2)	100	×	3	2	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:12:30
			2	2	0' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト30秒		0:02:00
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	×	2	2	0' 45"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード／スムーズ 偶:25m ハード	100	0:03:00
2)	25	×	1	2	0' 45"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:01:30
									レスト無し		
swim	100	×	3	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:06:15
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2600	1:22:50



【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

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)	100	×	2	2	2' 05"	8	85~	FR	ハード	400	0:08:20
2)	100	×	2	2	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:09:20
			2	2	0' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト30秒		0:02:00
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	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード/スムーズ 偶:25m ハード	100	0:03:20
2)	25	×	1	2	0' 50"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:01:40
									レスト無し		
swim	100	×	3	1	2' 20"	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										2300	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】	【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)	100	×	3	1	2' 25"	8	85~	FR	ハード	300	0:07:15
2)	100	×	3	1	2' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:08:30
			1	1	0' 30"				1)→2) 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
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	奇:12.5m 顔上げハード/スムーズ 偶:25m ハード	100	0:03:20
2)	25	×	1	2	0' 50"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:01:40
									レスト無し		
swim	100	×	2	1	2' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	200	0:05:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2000	1:21:55