



【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	フロントスカーリング・アングルブイ <ドローイン>	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	×	6	1	1' 40"	4	65~75	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	100	×	4	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード	400	0:06:00
3)	100	×	2	1	1' 25"	8	85~	FR	ハード	200	0:02:50
			1	2	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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	×	3	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	150	0:04:00
2)	25	×	1	2	0' 40"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	50	0:01:20
swim	200	×	3	1	3' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3150	1:21:20



【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

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	フロントスカーリング・アングルブイ <ドローイン>	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	×	6	1	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	100	×	4	1	1' 40"	8	85~	FR	ハード	400	0:06:40
3)	100	×	2	1	1' 35"	8	85~	FR	ハード	200	0:03:10
			1	2	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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	×	3	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	150	0:04:00
2)	25	×	1	2	0' 40"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	50	0:01:20
swim	200	×	2	1	3' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	1:23:05



【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

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	フロントスカーリング・アングルブイ <ドローイン>	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	×	4	1	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース	400	0:08:00
2)	100	×	4	1	1' 50"	8	85~	FR	ハード	400	0:07:20
3)	100	×	2	1	1' 45"	8	85~	FR	ハード	200	0:03:30
			1	2	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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	×	3	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	150	0:04:00
2)	25	×	1	2	0' 40"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	50	0:01:20
swim	200	×	2	1	4' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2750	1:23:25



【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
	9~10

7

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	フロントスカーリング・アングルブイ <ドローイン>	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	×	3	1	2' 15"	4	65~75	FR	一定ペース	300	0:06:45
2)	100	×	3	1	2' 05"	8	85~	FR	ハード	300	0:06:15
3)	100	×	2	1	2' 00"	8	85~	FR	ハード	200	0:04:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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	×	3	2	0' 50"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	150	0:05:00
2)	25	×	1	2	0' 50"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	50	0:01:40
swim	200	×	2	1	4' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	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】	【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	フロントスカーリング・アングルブイ <ドローイン>	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' 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	0:08:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	2	1	2' 40"	4	65~75	FR	一定ペース	200	0:05:20
2)	100	×	2	1	2' 20"	8	85~	FR	ハード	200	0:04:40
3)	100	×	2	1	2' 15"	8	85~	FR	ハード	200	0:04:30
			1	2	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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	×	3	1	0' 50"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	75	0:02:30
2)	25	×	1	1	0' 50"	2	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	25	0:00:50
swim	200	×	2	1	5' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2150	1:24:00