



【テーマ】強化期
VO2maxの向上
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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【姿勢・タイミング】	5~6
【主観的強度】	7
【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	0:07:00 0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR フロントスカーリング・アンクルブイ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR ワンハンドスカーリング・ムーブ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR ワンハンドスイム 一本ずつ右／左	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 55"	5	75～85 FR 一本ずつペースアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒	300	0:05:30 0:01:30
swim									
1)	50	×	2	6	0' 45"	8	75～85 FR ハード	600	0:09:00
2)	50	×	1	6	1' 00"	2	50 FR 泳ぎながらリカバリー レスト無し	300	0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	50	×	4	1	1' 10"	2	50 FR 25mずつ キャッチアップ+フィンガーチップ／スイム	200	0:04:40
swim	200	×	5	1	3' 20"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1		1	～50 CHO	100	0:10:00
Total								3200	1:22:20



【テーマ】強化期
VO2maxの向上
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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【姿勢・タイミング】	5~6
【主観的強度】	7
【7~8】	9~10

B

		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	0:07:00 0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR フロントスカーリング・アンクルブイ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR ワンハンドスカーリング・ムーブ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR ワンハンドスイム 一本ずつ右／左	100	0:03:20
	50	×	3	2	1' 00"	5	75～85 FR 一本ずつペースアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒	300	0:06:00 0:01:30
swim									
1)	50	×	2	6	0' 50"	8	75～85 FR ハード	600	0:10:00
2)	50	×	1	6	1' 05"	2	50 FR 泳ぎながらリカバリー レスト無し	300	0:06:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	50	×	4	1	1' 10"	2	50 FR 25mずつ キャッチアップ+フィンガーチップ／スイム	200	0:04:40
swim	200	×	4	1	3' 40"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO	100	0:10:00
Total								3000	1:23:20



【テーマ】強化期
VO2maxの向上
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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【姿勢・タイミング】	5~6
【主観的強度】	7
【强度】	7~8
【强度】	9~10

C												
		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	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング・アンクルブイ		100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ		100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスイム 一本ずつ右／左		100	0:03:40
	50	×	3	2	1' 05"	5	75~85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒		300	0:06:30
			1	3	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	50	×	2	5	0' 55"	8	75~85	FR	ハード		500	0:09:10
2)	50	×	1	5	1' 10"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		250	0:05:50
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	25mずつ キャッチアップ+フィンガーチップ／スイム		200	0:04:40
swim	200	×	4	1	4' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		800	0:16:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2850	1:24:40



【テーマ】強化期
VO2maxの向上
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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【姿勢・タイミング】	5~6
【主観的強度】	7
【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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング・アンクルブイ		100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ		100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスイム 一本ずつ右／左		100	0:04:00
	50	×	3	2	1' 15"	5	75~85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒		300	0:07:30
				1	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	50	×	2	4	1' 05"	8	75~85	FR	ハード		400	0:08:40
2)	50	×	1	4	1' 20"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		200	0:05:20
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25mずつ キャッチアップ+フィンガーチップ／スイム		200	0:05:20
swim	200	×	3	1	4' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		600	0:14:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2400	1:22:40



【テーマ】強化期
VO2maxの向上
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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【姿勢・タイミング】	5~6
【主観的強度】	7
【7~8】	9~10

E												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容				Distance	Time
W-up												
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	フロントスカーリング・アンクルブイ		100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ		100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスイム 一本ずつ右／左		100	0:04:40
	50	×	3	2	1' 30"	5	75~85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒		300	0:09:00
				1	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	50	×	2	3	1' 15"	8	75~85	FR	ハード		300	0:07:30
2)	50	×	1	3	1' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		150	0:04:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR	25mずつ キャッチアップ+フィンガーチップ／スイム		200	0:06:00
swim	150	×	3	1	4' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		450	0:12:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2100	1:23:30