



【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

【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											
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	
	200	×	1	1	3' 20"	5	75～85	FR 50mずつペースアップ フォーム→レースペース	200	0:03:20	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	100	×	2	2	1' 45"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:00	
2)	50	×	4	2	0' 50"	4	60～75	FR 1)よりペースアップ	400	0:06:40	
3)	50	×	6	2	0' 45"	7	75～85	FR ハード	600	0:09:00	
								1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒			
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR 25mキャッチアップ＋フィンガーチップ／ 25mスイム	200	0:04:40	
swim											
1)	25	×	2	1	1' 00"	9	85～	FR 一本ずつ最大努力！	50	0:02:00	
2)	100	×	6	1	1' 40"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24 プルでもOK	600	0:10:00	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3200	1:21:40	



【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

【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											
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	
	200	×	1	1	3' 40"	5	75～85	FR 50mずつペースアップ フォーム→レースペース	200	0:03:40	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	100	×	2	2	1' 55"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:40	
2)	50	×	4	2	0' 55"	4	60～75	FR 1)よりペースアップ	400	0:07:20	
3)	50	×	5	2	0' 50"	7	75～85	FR ハード	500	0:08:20	
								1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒			
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR 25mキャッチアップ＋フィンガーチップ／ 25mスイム	200	0:04:40	
swim											
1)	25	×	2	1	1' 00"	9	85～	FR 一本ずつ最大努力！	50	0:02:00	
2)	100	×	5	1	1' 50"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24 プルでもOK	500	0:09:10	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3000	1:22:50	

【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													
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	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハndsスカーリング・ムーブ			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハndsスイム 一本ずつ右／左			100	0:03:40
	200	×	1	1	4' 00"	5	75～85	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース			200	0:04:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒				0:01:30
swim													
1)	100	×	2	2	2' 05"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム			400	0:08:20
2)	50	×	4	2	1' 00"	4	60～75	FR	1)よりペースアップ			400	0:08:00
3)	50	×	4	2	0' 55"	7	75～85	FR	ハード			400	0:07:20
1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒													
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:30
drill	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	25mキャッチアップ+フィンガーチップ／ 25mスイム			200	0:04:40
swim													
1)	25	×	2	1	1' 00"	9	85～	FR	一本ずつ最大努力！			50	0:02:00
2)	100	×	4	1	2' 00"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24 プルでもOK			400	0:08:00
レスト無し													
C-down													
100	×	1	1			1	～50	CHO				100	0:10:00
Total												2800	1:23:20

【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												
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	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハndsスカーリング・ムーブ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハndsスイム 一本ずつ右／左	100	0:04:00	
	200	×	1	1	4' 40"	5	75～85	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース	200	0:04:40	
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim												
1)	100	×	2	2	2' 25"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:09:40	
2)	50	×	3	2	1' 10"	4	60～75	FR	1)よりペースアップ	300	0:07:00	
3)	50	×	3	2	1' 05"	7	75～85	FR	ハード	300	0:06:30	
									1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒			
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25mキャッチアップ＋フィンガーチップ／ 25mスイム	200	0:05:20	
swim												
1)	25	×	2	1	1' 00"	9	85～	FR	一本ずつ最大努力！	50	0:02:00	
2)	100	×	3	1	2' 20"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24 プルでもOK	300	0:07:00	
									レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00	
Total										2400	1:22:30	



【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

【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											
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	
										0:10:00	
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	0:04:40	
	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	
	150	×	1	1	4' 00"	5	75～85	FR 50mずつペースアップ フォーム→レースペース	150	0:04:00	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	100	×	2	2	2' 45"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:11:00	
2)	50	×	2	2	1' 20"	4	60～75	FR 1)よりペースアップ	200	0:05:20	
3)	50	×	2	2	1' 15"	7	75～85	FR ハード	200	0:05:00	
								1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒			
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR 25mキャッチアップ＋フィンガーチップ／ 25mスイム	200	0:06:00	
swim											
1)	25	×	2	1	1' 00"	9	85～	FR 一本ずつ最大努力！	50	0:02:00	
2)	100	×	3	1	2' 40"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24 プルでもOK	300	0:08:00	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2150	1:24:20	