



【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
【泳法注意】	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
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	0:10:00
	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 各ドリル毎レスト30秒	200	0:03:20
			1	3	0' 30"				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 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒	600	0:09:00
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 ブルでもOK レスト無し	600	0:10:00
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

【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
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	0:10:00
	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 各ドリル毎レスト30秒		200	0:03:40
			1	3	0' 30"							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 ブルでもOK レスト無し		500	0:09:10
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											3000	1:22:50



【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											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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
	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 各ドリル毎レスト30秒		200	0:04:00
			1	3	0' 30"							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 ブルでもOK レスト無し		400	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2800	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

D											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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
	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 各ドリル毎レスト30秒		200	0:04:40
			1	3	0' 30"							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 ブルでもOK レスト無し		300	0:07:00
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

【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
	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 各ドリル毎レスト30秒		150	0:04:00
			1	3	0' 30"							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 ブルでもOK レスト無し		300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO				100	0:10:00
Total											2150	1:24:20