



【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
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	200	0:03:20
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	200	×	3	1	3' 20"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	600	0:10:00
2)	100	×	4	1	1' 40"	4	60~75	FR 1)よりペースアップ	400	0:06:40
3)	50	×	8	1	0' 45"	7	75~85	FR ハード	400	0:06:00
								1)→2)→3) 各レスト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)	50	×	1	3	0' 55"	9	85~	FR 最大努力!	150	0:02:45
2)	50	×	4	3	0' 55"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	600	0:11:00
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3300	1:23:25



【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
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	200	0:03:40
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	200	×	3	1	3' 40"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	600	0:11:00
2)	100	×	4	1	1' 50"	4	60~75	FR 1)よりペースアップ	400	0:07:20
3)	50	×	8	1	0' 50"	7	75~85	FR ハード	400	0:06:40
								1)→2)→3) 各レスト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)	50	×	1	2	1' 00"	9	85~	FR 最大努力!	100	0:02:00
2)	50	×	4	2	1' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:08:00
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3050	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

【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	0:10:00
	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	200	0:04:00
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	200	×	2	1	4' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:08:00
2)	100	×	4	1	2' 00"	4	60~75	FR 1)よりペースアップ	400	0:08:00
3)	50	×	8	1	0' 55"	7	75~85	FR ハード	400	0:07:20
								1)→2)→3) 各レスト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)	50	×	1	2	1' 05"	9	85~	FR 最大努力!	100	0:02:10
2)	50	×	4	2	1' 05"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:08:40
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2850	1:23:50



【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

【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	0:10:00
	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	200	0:04:40
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	200	×	2	1	4' 40"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:09:20
2)	100	×	3	1	2' 20"	4	60~75	FR 1)よりペースアップ	300	0:07:00
3)	50	×	6	1	1' 05"	7	75~85	FR ハード	300	0:06:30
								1)→2)→3) 各レスト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)	50	×	1	2	1' 15"	9	85~	FR 最大努力!	100	0:02:30
2)	50	×	3	2	1' 15"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:07:30
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2450	1:23:10



【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
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	150	0:04:00
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	150	×	2	1	4' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:08:00
2)	100	×	2	1	2' 40"	4	60~75	FR 1)よりペースアップ	200	0:05:20
3)	50	×	4	1	1' 15"	7	75~85	FR ハード	200	0:05:00
								1)→2)→3) 各レスト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)	50	×	1	2	1' 30"	9	85~	FR 最大努力!	100	0:03:00
2)	50	×	3	2	1' 30"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:09:00
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2100	1:23:20