



【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・アングルブイ	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)	50	×	4	2	0' 45"	7	75～85	FR ハード	400	0:06:00	
2)	50	×	2	2	0' 55"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	200	0:03:40	
3)	100	×	5	2	1' 40"	4	60～75	FR 一定ペース	1000	0:16:40	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒		0:01:00	
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 サイドキック・12キックチェンジ／25m ロングストローク	200	0:04:40	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	85～	FR 1本目:12.5m 顔上げハード／スムーズ 2本目:25m ハード	100	0:02:40	
2)	50	×	3	2	0' 55"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:05:30	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3150	1:22:30	

【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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハndsスカーリング・ムーブ		100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハnds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)	50	×	4	2	0' 50"	7	75～85	FR	ハード		400	0:06:40
2)	50	×	2	2	1' 00"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー		200	0:04:00
3)	100	×	4	2	1' 50"	4	60～75	FR	一定ペース		800	0:14:40
			1	1	1' 00"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒			0:01:00
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 サイドキック・12キックチェンジ／25m ロングストローク		200	0:04:40
swim												
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	85～	FR	1本目:12.5m 顔上げハード／スムーズ 2本目:25m ハード		100	0:02:40
2)	50	×	3	2	1' 00"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		300	0:06:00
C-down												
100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00	
Total										2950	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

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)	50	×	2	2	1' 05"	7	75~85	FR ハード	200	0:04:20	
2)	50	×	2	2	1' 15"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	200	0:05:00	
3)	100	×	3	2	2' 20"	4	60~75	FR 一定ペース	600	0:14:00	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒		0:01:00	
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' 20"	2	50	FR 25m サイドキック・12キックチェンジ／25m ロングストローク	200	0:05:20	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	85~	FR 1本目:12.5m 顔上げハード／スムーズ 2本目:25m ハード	100	0:03:20	
2)	50	×	2	2	1' 15"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	200	0:05:00	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									2350	1:23:00	



【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)	50	×	2	2	1' 15"	7	75～85	FR ハード	200	0:05:00	
2)	50	×	2	2	1' 30"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	200	0:06:00	
3)	100	×	2	2	2' 40"	4	60～75	FR 一定ペース	400	0:10:40	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒		0:01:00	
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' 30"	2	50	FR 25m サイドキック・12キックチェンジ／25m ロングストローク	200	0:06:00	
swim											
1)	25	×	2	1	0' 50"	9	85～	FR 1本目:12.5m 顔上げハード／スムーズ 2本目:25m ハード	50	0:01:40	
2)	50	×	3	1	1' 30"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	150	0:04:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2000	1:21:50	