



【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)	50	×	3	4	0' 45"	7	75~85	FR ハード	600	0:09:00
2)	50	×	1	4	1' 00"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:04:00
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
S/P										
pull	300	×	2	1	5' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	600	0:10:00
swim	300	×	2	1	5' 00"	3	60~75	FR ↓	600	0:10:00
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3150	1:20:30



【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

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)	50	×	3	4	0' 50"	7	75~85	FR ハード	600	0:10:00
2)	50	×	1	4	1' 05"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:04:20
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
S/P										
pull	300	×	2	1	5' 30"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	600	0:11:00
swim	300	×	2	1	5' 30"	3	60~75	FR ↓	600	0:11:00
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3150	1:25:10



【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

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)	50	×	3	4	0' 55"	7	75~85	FR ハード	600	0:11:00
2)	50	×	1	4	1' 10"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:04:40
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
S/P										
pull	200	×	2	1	4' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:08:00
swim	200	×	2	1	4' 00"	3	60~75	FR ↓	400	0:08:00
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2750	1:21:50



【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	0:04:00
	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	×	3	3	1' 05"	7	75~85	FR	ハード	450	0:09:45
2)	50	×	1	3	1' 20"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	150	0:04:00
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
S/P											
pull	200	×	2	1	4' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:09:20
swim	200	×	2	1	4' 40"	3	60~75	FR	↓	400	0:09:20
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	1:23:15



【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)	50	×	3	3	1' 15"	7	75~85	FR ハード	450	0:11:15
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	×	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
S/P										
pull	150	×	2	1	4' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:08:00
swim	200	×	1	1	5' 20"	3	60~75	FR ↓	200	0:05:20
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2100	1:22:35