



【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

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	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／ノーボードキック／サイドキック		150	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右／左		100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 55"	5	75~85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒		300	0:05:30
			1	3	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	100	×	2	3	1' 30"	7	75~85	FR	ハード		600	0:09:00
2)	100	×	3	3	1' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		900	0:15:00
			1	2	0' 30"							0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！		100	0:04:00
swim	50	×	8	1	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK		400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3150	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

【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

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	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／ノーボードキック／サイドキック		150	0:10:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右／左		100	0:03:20
	50	×	3	2	1' 00"	5	75~85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒		300	0:06:00
			1	3	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	100	×	2	3	1' 40"	7	75~85	FR	ハード		600	0:10:00
2)	100	×	2	3	1' 50"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		600	0:11:00
			1	2	0' 30"							0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！		100	0:04:00
swim	50	×	8	1	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK		400	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2850	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

【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

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	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／ノーボードキック／サイドキック		150	0:10:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右／左		100	0:03:40
	50	×	3	2	1' 05"	5	75~85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒		300	0:06:30
			1	3	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	100	×	2	3	1' 50"	7	75~85	FR	ハード		600	0:11:00
2)	100	×	2	3	2' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		600	0:12:00
			1	2	0' 30"							0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！		100	0:04:00
swim	50	×	4	1	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK		200	0:04:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2650	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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【主観的強度】	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	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／ノーボードキック／サイドキック		150	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:06:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右／左		100	0:04:00
	50	×	3	2	1' 15"	5	75~85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒		300	0:03:40
			1	3	0' 30"							0:07:30
												0:01:30
swim												
1)	100	×	2	2	2' 10"	7	75~85	FR	ハード		400	0:08:40
2)	100	×	3	2	2' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		600	0:14:00
			1	1	0' 30"							0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！		100	0:04:00
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK		200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2350	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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【主観的強度】	5~6
	7~8
	9~10

E											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	×	6	1	1' 10"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／ノーボードキック／サイドキック		150	0:10:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:07:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右／左		100	0:04:40
	50	×	3	1	1' 30"	5	75~85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒		150	0:04:30
				1	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	100	×	2	2	2' 30"	7	75~85	FR	ハード		400	0:10:00
2)	100	×	2	2	2' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		400	0:10:40
				1	0' 30"							0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！		100	0:04:00
swim	50	×	4	1	1' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK		200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2000	1:22:30