



【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

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)	50	×	4	1	0' 45"	7	75~85	FR	ハード		200	0:03:00
2)	50	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー		200	0:03:40
3)	100	×	4	1	1' 30"	7	75~85	FR	ハード		400	0:06:00
4)	100	×	4	1	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース レスト無し		400	0:06:40
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
pull	100	×	8	1	1' 45"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 奇:50mずつハイポ3→5 偶:ノーマル		800	0:14:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3250	1:24:50



【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)	50	×	4	1	0' 50"	7	75~85	FR	ハード		200	0:03:20
2)	50	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー		200	0:04:00
3)	100	×	3	1	1' 40"	7	75~85	FR	ハード		300	0:05:00
4)	100	×	3	1	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース レスト無し		300	0:05:30
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
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 奇:50mずつハイポ3→5 偶:ノーマル		600	0:11:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2850	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
3~4
5~6
7~8
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	×	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)	50	×	3	1	0' 55"	7	75~85	FR	ハード		150	0:02:45
2)	50	×	3	1	1' 05"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー		150	0:03:15
3)	100	×	3	1	1' 50"	7	75~85	FR	ハード		300	0:05:30
4)	100	×	3	1	2' 00"	4	60~75	FR	一定ペース レスト無し		300	0:06:00
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
pull	100	×	5	1	2' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 奇:50mずつハイポ3→5 偶:ノーマル		500	0:10:25
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2650	1:22:45



【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
【9~10】	7~8

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)	50	×	3	1	1' 05"	7	75~85	FR	ハード		150	0:03:15
2)	50	×	3	1	1' 15"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー		150	0:03:45
3)	100	×	2	1	2' 10"	7	75~85	FR	ハード		200	0:04:20
4)	100	×	2	1	2' 20"	4	60~75	FR	一定ペース レスト無し		200	0:04:40
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
pull	100	×	5	1	2' 25"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 奇:50mずつハイポ3→5 偶:ノーマル		500	0:12:05
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2350	1:23:05



【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											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)	50	×	2	1	1' 15"	7	75~85	FR	ハード		100	0:02:30
2)	50	×	2	1	1' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー		100	0:03:00
3)	100	×	2	1	2' 30"	7	75~85	FR	ハード		200	0:05:00
4)	100	×	2	1	2' 40"	4	60~75	FR	一定ペース レスト無し		200	0:05:20
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
pull	100	×	4	1	2' 50"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 奇:50mずつハイポ3→5 偶:ノーマル		400	0:11:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2000	1:22:30