



【テーマ】強化期
レースペース
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ペース変化の対応力

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
6

【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	×	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	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ドッグプル	100	0:03:00	
	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	300	0:05:30	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	100	×	2	3	1' 30"	7	85～	FR ハード	600	0:09:00	
2)	50	×	6	3	0' 55"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	900	0:16:30	
			1	2	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		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	25	×	3	2	0' 40"	9	90～	FR 1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H 3本目:E	150	0:04:00	
pull	400	×	1	1	6' 40"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:06:40	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3200	1:24:40	



【テーマ】強化期
レースペース
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ペース変化の対応力

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
6

【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	
										0:10:00	
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	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR ドッグプル	100	0:03:40	
	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	300	0:06:30	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	100	×	2	2	1' 55"	7	85～	FR ハード	400	0:07:40	
2)	50	×	6	2	1' 10"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	600	0:14:00	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		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	25	×	3	2	0' 40"	9	90～	FR 1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H 3本目:E	150	0:04:00	
pull	300	×	1	1	6' 15"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:06:15	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2600	1:23:15	



【テーマ】強化期
レースペース
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ペース変化の対応力

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
6

【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	
										0:10:00	
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	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR ドッグプル	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	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	300	0:07:30	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	100	×	2	2	2' 10"	7	85～	FR ハード	400	0:08:40	
2)	50	×	5	2	1' 20"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	500	0:13:20	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		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	25	×	4	1	0' 50"	9	90～	FR 1本目:12.5m 顔上げH/E 2.3本目:25m H 4本目:E	100	0:03:20	
pull	300	×	1	1	6' 45"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:06:45	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2350	1:23:55	



【テーマ】強化期
レースペース
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ペース変化の対応力

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
6

【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	×	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	0:07:00	
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR ドッグプル	100	0:04:40	
	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	150	0:04:30	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	100	×	2	2	2' 30"	7	85～	FR ハード	400	0:10:00	
2)	50	×	4	2	1' 30"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:12:00	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		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	25	×	4	1	0' 50"	9	90～	FR 1本目:12.5m 顔上げH/E 2.3本目:25m H 4本目:E	100	0:03:20	
pull	200	×	1	1	5' 20"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	200	0:05:20	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2000	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

【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	×	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	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ドッグプル	100	0:03:00	
	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	300	0:05:30	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1	100	×	4	1	1' 40"	4	60～75	FR 一定ペース	400	0:06:40	
2)	100	×	4	1	1' 30"	7	75～85	FR ハード	400	0:06:00	
3)	100	×	4	1	1' 40"	4	60～75	FR 一定ペース	400	0:06:40	
4)	100	×	4	1	1' 30"	7	75～85	FR ハード	400	0:06:00	
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4) 各レスト30秒		0:01:30	
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	200	×	3	1	3' 20"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム プルでもOK	600	0:10:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3350	1:24:20	