



【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
【强度】	7~8
【强度】	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	×	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 1)→2)→3)→4) 各レスト30秒	400	0:06:00
			1	3	0' 30"				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	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	～50 CHO	100	0:10:00
Total								3350	1:24:20



【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

【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
【强度】	7~8
【强度】	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	×	4	1	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース		400	0:07:20
2)	100	×	3	1	1' 40"	7	75~85	FR	ハード		300	0:05:00
3)	100	×	4	1	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース		400	0:07:20
4)	100	×	3	1	1' 40"	7	75~85	FR	ハード		300	0:05:00
			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	×	2	1	3' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2950	1:22:40



【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
【强度】	7~8
【强度】	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	×	3	1	2' 05"	4	60~75	FR	一定ペース		300	0:06:15
2)	100	×	3	1	1' 55"	7	75~85	FR	ハード		300	0:05:45
3)	100	×	3	1	2' 05"	4	60~75	FR	一定ペース		300	0:06:15
4)	100	×	3	1	1' 55"	7	75~85	FR	ハード		300	0:05:45
			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	×	2	1	4' 10"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		400	0:08:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2750	1:24:40



【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
【强度】	7~8
【强度】	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	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 各ドリル毎レスト30秒		300	0:07:30
			1	3	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	100	×	3	1	2' 20"	4	60~75	FR	一定ペース		300	0:07:00
2)	100	×	3	1	2' 10"	7	75~85	FR	ハード		300	0:06:30
3)	100	×	2	1	2' 20"	4	60~75	FR	一定ペース		200	0:04:40
4)	100	×	2	1	2' 10"	7	75~85	FR	ハード		200	0:04:20
			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	150	×	2	1	3' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		300	0:07:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2350	1:22:20



【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

【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
【强度】	7~8
【强度】	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	1	2' 40"	4	60~75	FR	一定ペース		200	0:05:20
2)	100	×	2	1	2' 30"	7	75~85	FR	ハード		200	0:05:00
3)	100	×	2	1	2' 40"	4	60~75	FR	一定ペース		200	0:05:20
4)	100	×	2	1	2' 30"	7	75~85	FR	ハード		200	0:05:00
				1	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	150	×	2	1	4' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		300	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2000	1:21:30