



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
7
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	2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック		100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング		100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 1本ずつ右／左		100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 55"	5	75~85	FR	一本ずつビルドアップ 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	×	3	4	0' 45"	8	85~	FR	ハード！		600	0:09:00
2)	50	×	1	4	1' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		200	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												
1)	25	×	2	2	1' 00"	9	90~	FR	最大努力！！ 2セット目逆回り		100	0:04:00
2)	100	×	5	2	1' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン 2セット目逆回り 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		1000	0:16:40
			1	1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3000	1:22:10



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
7

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B											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	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック		100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング		100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 1本ずつ右／左		100	0:03:20
	50	×	3	2	1' 00"	5	75~85	FR	一本ずつビルドアップ 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	×	3	4	0' 50"	8	85~	FR	ハード！		600	0:10:00
2)	50	×	1	4	1' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		200	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												
1)	25	×	2	2	1' 00"	9	90~	FR	最大努力！！ 2セット目逆回り		100	0:04:00
2)	100	×	4	2	1' 50"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン 2セット目逆回り 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		800	0:14:40
			1	1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2800	1:22:40



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

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
												0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック		100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング		100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 1本ずつ右／左		100	0:03:40
	50	×	3	2	1' 05"	5	75～85	FR	一本ずつビルドアップ 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	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	50	×	3	3	0' 55"	8	85～	FR	ハード！		450	0:08:15
2)	50	×	1	3	1' 40"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		150	0:05:00
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												
1)	25	×	2	2	1' 00"	9	90～	FR	最大努力！！ 2セット目逆回り		100	0:04:00
2)	100	×	4	2	2' 05"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン 2セット目逆回り 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		800	0:16:40
				1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1	1	1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2600	1:23:25



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
7

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

								D	内容	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目					
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	2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック	100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 1本ずつ右／左	100	0:04:00
	50	×	3	2	1' 15"	5	75~85	FR	一本ずつビルドアップ 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	0' 30"						0:01:30
swim											
1)	50	×	3	3	1' 05"	8	85~	FR	ハード！	450	0:09:45
2)	50	×	1	3	1' 50"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	150	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											
1)	25	×	2	2	1' 00"	9	90~	FR	最大努力！！ 2セット目逆回り	100	0:04:00
2)	100	×	3	2	2' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン 2セット目逆回り 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒	600	0:14:00
				1	0' 30"						0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2300	1:23:05



【テーマ】強化期
VO2maxの強化
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】

7

1~2
3~4
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' 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' 05"	2	50	FR	2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック		100	0:10:00	
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	フロントスカーリング		100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 1本ずつ右／左		100	0:04:20	
	50	×	3	2	1' 20"	5	75~85	FR	一本ずつビルドアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒		300	0:08:00	
				1	0' 30"							0:01:30	
swim													
1)	50	×	3	2	1' 10"	8	85~	FR	ハード！		300	0:07:00	
2)	50	×	1	2	1' 50"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		100	0:03:40	
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													
1)	25	×	2	2	1' 00"	9	90~	FR	最大努力！！ 2セット目逆回り		100	0:04:00	
2)	100	×	3	2	2' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン 2セット目逆回り 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		600	0:15:00	
				1	0' 30"							0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00	
Total												2100	1:21:00