



【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	
										0:10:00	
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	0:03:00	
	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	300	0:05:30	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	4	1	0' 45"	8	85~	FR ハード！	200	0:03:00	
2)	100	×	4	1	1' 40"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:06:40	
3)	50	×	4	1	0' 45"	8	85~	FR ハード！	200	0:03:00	
4)	200	×	2	1	3' 20"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:06:40	
			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	
P/S											
pull	200	×	3	1	3' 20"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 50mずつハイポ3→5→3→7	600	0:10:00	
swim	200	×	2	1	3' 20"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム ノーマル	400	0:06:40	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									3300	1:24:00	



【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											
			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	×	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	0:03:20	
	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	300	0:06:00	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	4	1	0' 50"	8	85~	FR ハード！	200	0:03:20	
2)	100	×	3	1	1' 50"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:05:30	
3)	50	×	4	1	0' 50"	8	85~	FR ハード！	200	0:03:20	
4)	200	×	2	1	3' 40"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:20	
			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	
P/S											
pull	200	×	2	1	3' 40"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 50mずつハイポ3→5→3→7	400	0:07:20	
swim	200	×	2	1	3' 40"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム ノーマル	400	0:07:20	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									3000	1:23:40	



【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】  
7

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	×	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	300	0:06:30	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	3	1	0' 55"	8	85~	FR ハード！	150	0:02:45	
2)	100	×	3	1	2' 05"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:06:15	
3)	50	×	3	1	0' 55"	8	85~	FR ハード！	150	0:02:45	
4)	200	×	2	1	4' 10"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:08:20	
			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	
P/S											
pull	150	×	2	1	3' 10"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 50mずつハイポ3→5→7	300	0:06:20	
swim	150	×	2	1	3' 10"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム ノーマル	300	0:06:20	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									2700	1:23:45	

【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											
				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	×	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	0:04:00
	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ndsスカーリング 1本ずつ右／左	100	0:04:00
	50	×	3 1	2 3	1' 15" 0' 30"	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 0:01:30
swim											
1)	50	×	3	1	1' 05"	8	85～	FR	ハード！	150	0:03:15
2)	100	×	3	1	2' 20"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:07:00
3)	50	×	3	1	1' 05"	8	85～	FR	ハード！	150	0:03:15
4)	200	×	1 1	1 3	4' 40" 0' 30"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2)→3)→4) 各レスト30秒	200	0:04:40 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
P/S											
pull	150	×	2	1	3' 30"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム 50mずつハイポ3→5→7	300	0:07:00
swim	150	×	2 1	1 1	3' 30" 0' 30"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム ノーマル pull→swim レスト30秒	300	0:07:00 0:00:30
C-down											
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:23:30

【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

[illegible]