



【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 一本ずつビルトアップ 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"	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 1)→2)→3)→4) 各レスト30秒	400	0:06:40
			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
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 pull→swim レスト30秒	400	0:06:40
			1	1	0' 30"				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
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 一本ずつビルトアップ 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"	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 1)→2)→3)→4) 各レスト30秒	400	0:07:20
			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
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 pull→swim レスト30秒	400	0:07:20
			1	1	0' 30"				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	内容	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目					
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' 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	0:10:00
	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	3	0' 30"						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 1)→2)→3)→4) 各レスト30秒	400	0:08:20
			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
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 pull→swim レスト30秒	300	0:06:20
			1	1	0' 30"						0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	1:23:45



【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	3	0' 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	4' 40"	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
			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
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	3' 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
			1	1	0' 30"						0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:23:30



【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				
		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	×	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	0:04:20
	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	一本ずつビルトアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒	300	0:08:00	0:01:30
swim												
1)	50	×	3	1	1' 10"	8	85~	FR	ハード！	150	0:03:30	
2)	100	×	2	1	2' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:00	
3)	50	×	3	1	1' 10"	8	85~	FR	ハード！	150	0:03:30	
4)	200	×	1	1	5' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2)→3)→4) 各レスト30秒	200	0:05:00	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' 45"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 50mずつハイポ3→5→7	300	0:07:30	
swim	150	×	2	1	3' 45"	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	0:07:30	0:00:30
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO			100	0:10:00	
Total										2300	1:24:50	