



【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・逆の手は体側	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)	100	×	2	3	1' 30"	8	85~ FR ハード！	600	0:09:00
2)	50	×	4	3	0' 55"	3	60~75 FR 一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒	600	0:11:00
			1	2	0' 30"				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	300	×	3	1	5' 00"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24 1.3本目:ノーマル 2本目:T字ターン	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO	100	0:10:00
Total								3200	1:22:00



【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・逆の手は体側	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)	100	×	2	3	1' 40"	8	85~ FR ハード！	600	0:10:00
2)	50	×	4	3	1' 00"	3	60~75 FR 一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒	600	0:12:00
			1	2	0' 30"				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	300	×	2	1	5' 30"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24 1本目:T字ターン 2本目:ノーマル	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO	100	0:10:00
Total								2900	1:21:30



【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

								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・逆の手は体側	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)	100	×	2	3	1' 55"	8	85~	FR	ハード！	600	0:11:30	
2)	50	×	4	3	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒	600	0:13:00	
			1	2	0' 30"						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	200	×	2	1	4' 10"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 1本目:T字ターン 2本目:ノーマル	400	0:08:20	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00	
Total											2700	1:22:50



【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・逆の手は体側	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)	100	×	2	3	2' 10"	8	85~	FR	ハード！	600	0:13:00
2)	50	×	3	3	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒	450	0:11:15
			1	2	0' 30"						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	200	×	2	1	4' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 1本目:T字ターン 2本目:ノーマル	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	1:23:55



【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・逆の手は体側		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	3	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	100	×	2	2	2' 20"	8	85~	FR	ハード！		400	0:09:20
2)	50	×	4	2	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		400	0:10:40
			1	2	0' 30"							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	200	×	2	1	5' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 1本目:T字ターン 2本目:ノーマル		400	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2200	1:21:50