

【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 | 0:03:20 |
| | 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ndsカーリング 1本ずつ右／左・逆の手は体側 | 100 | 0:03:20 |
| | 50 | × | 3 1 | 2 3 | 1' 00" 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 | 0:06:00 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 2 | 3 | 1' 40" | 8 | 85～ | FR | ハード! | 600 | 0:10:00 |
| 2) | 50 | × | 4 1 | 3 2 | 1' 00" 0' 30" | 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 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 | | | | | | | | | | | |
| Total | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ～50 | CHO | | 100 | 0:10:00 |



【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 |

| 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 | |
| | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| 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 | 0:04:20 | |
| | 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・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 | 300 | 0:08:00 | |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | 各ドリル毎レスト30秒 | | 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 | 400 | 0:10:40 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒 | | 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 | |