

【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	0:03:00
	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・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	300	0:05:30
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	2	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード!	200	0:03:00
2)	100	×	3	1	1' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:05:00
3)	100	×	2	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード!	200	0:03:00
4)	100	×	3	1	1' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:05:00
レスト無し											
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	0' 40"	9	90~	FR	最大努力! 1本目:12.5m 顔上げハード／スムーズ 2本目:25mハード	100	0:02:40
2)	50	×	10	2	0' 55"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	1000	0:18:20
			1	1	1' 00"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3200	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・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	300	0:06:00	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	100	×	2	1	1' 40"	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)	100	×	2	1	1' 40"	8	85～	FR ハード！	200	0:03:20	
4)	100	×	2	1	1' 50"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	200	0:03:40	
								レスト無し			
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	0' 40"	9	90～	FR 最大努力！ 1本目：12.5m 顔上げハード／スムーズ 2本目：25mハード	100	0:02:40	
2)	50	×	8	2	1' 00"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	800	0:16:00	
			1	1	1' 00"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		0:01:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2900	1:23:00	

【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
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・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	300	0:06:30
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	2	1	1' 55"	8	85~	FR	ハード！	200	0:03:50
2)	100	×	2	1	2' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:04:10
3)	100	×	2	1	1' 55"	8	85~	FR	ハード！	200	0:03:50
4)	100	×	2	1	2' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:04:10
レスト無し											
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	0' 40"	9	90~	FR	最大努力！ 1本目:12.5m 顔上げハード／スムーズ 2本目:25mハード	100	0:02:40
2)	50	×	7	2	1' 05"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	700	0:15:10
			1	1	1' 00"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	1:23:50

【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
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 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 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)	100	×	2	1	2' 10"	8	85～	FR	ハード！	200	0:04:20
2)	100	×	2	1	2' 20"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:04:40
3)	100	×	1	1	2' 10"	8	85～	FR	ハード！	100	0:02:10
4)	100	×	2	1	2' 20"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し	200	0:04:40
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	0' 50"	9	90～	FR	最大努力！ 1本目:12.5m 顔上げハード／スムーズ 2本目:25mハード	100	0:03:20
2)	50	×	5 1	2 1	1' 15" 1' 00"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分	500	0:12:30 0:01:00
C-down											
100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total										2300	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

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	1	2' 20"	8	85～	FR ハード！	200	0:04:40	
2)	100	×	2	1	2' 30"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	200	0:05:00	
3)	100	×	1	1	2' 20"	8	85～	FR ハード！	100	0:02:20	
4)	100	×	1	1	2' 30"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	100	0:02:30	
								レスト無し			
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	0' 50"	9	90～	FR 最大努力！ 1本目：12.5m 顔上げハード／スムーズ 2本目：25mハード	100	0:03:20	
2)	50	×	5	2	1' 20"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	500	0:13:20	
			1	1	1' 00"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		0:01:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2200	1:23:00	