



【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 | | | | | | | | | | | Distance | Time |
|--------|-----|-----|-------|----|--------|----|-------|-----|---|--|----------|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 内容 | | | | | |
| 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) | 50 | × | 4 | 3 | 0' 45" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR26~28 | | 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) レストなし 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 | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 2 | 1 | 3' 30" | 4 | 60~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 T字ターン | | 400 | 0:07:00 |
| 2) | 200 | × | 2 | 1 | 3' 20" | 4 | 60~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 ノーマル 1)→2) 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 | | | | | | | | | | | 3100 | 1:21:10 |



【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 | | | | | | | | | | | Distance | Time |
|--------|-----|-----|-------|----|--------|----|-------|-----|---|--|----------|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 内容 | | | | | |
| 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) | 50 | × | 3 | 3 | 0' 50" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR26~28 | | 450 | 0:07:30 |
| 2) | 50 | × | 4 | 3 | 1' 00" | 3 | 60~75 | FR | 一定ペース フォーム 1)→2) レストなし 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 | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 2 | 1 | 3' 50" | 4 | 60~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 T字ターン | | 400 | 0:07:40 |
| 2) | 200 | × | 2 | 1 | 3' 40" | 4 | 60~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 ノーマル 1)→2) 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 | | | | | | | | | | | 2950 | 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 |

| | | | | | | | | 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) | 50 | × | 3 | 3 | 0' 55" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR26~28 | 450 | 0:08:15 |
| 2) | 50 | × | 3 | 3 | 1' 05" | 3 | 60~75 | FR | 一定ペース フォーム 1)→2) レストなし 2)→1) セットレスト30秒 | 450 | 0:09:45 |
| | | | 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 | | | | | | | | | | | |
| 1) | 150 | × | 2 | 1 | 3' 15" | 4 | 60~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 T字ターン | 300 | 0:06:30 |
| 2) | 200 | × | 2 | 1 | 4' 10" | 4 | 60~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 ノーマル 1)→2) レスト30秒 | 400 | 0:08:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 | CHO | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2700 | 1:23:20 |



【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 | 0' 30" | | | | | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 4 | 2 | 1' 05" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR26~28 | 400 | 0:08:40 |
| 2) | 50 | × | 4 | 2 | 1' 15" | 3 | 60~75 | FR | 一定ペース フォーム 1)→2) レストなし 2)→1) セットレスト30秒 | 400 | 0:10:00 |
| | | | | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | 50 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 150 | × | 2 | 1 | 3' 40" | 4 | 60~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 T字ターン | 300 | 0:07:20 |
| 2) | 150 | × | 2 | 1 | 3' 30" | 4 | 60~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 ノーマル 1)→2) レスト30秒 | 300 | 0:07:00 |
| | | | | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 | CHO | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2400 | 1:23:20 |



【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 | 0' 30" | | | | | | | 0:01:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 2 | 1' 10" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR26~28 | | 300 | 0:07:00 | |
| 2) | 50 | × | 3 | 2 | 1' 20" | 3 | 60~75 | FR | 一定ペース フォーム 1)→2) レストなし 2)→1) セットレスト30秒 | | 300 | 0:08:00 | |
| | | | | 1 | 0' 30" | | | | | | | 0:00:30 | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | 50 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | 100 | 0:03:00 | |
| swim | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 150 | × | 2 | 1 | 3' 50" | 4 | 60~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 T字ターン | | 300 | 0:07:40 | |
| 2) | 150 | × | 2 | 1 | 3' 45" | 4 | 60~75 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 ノーマル 1)→2) レスト30秒 | | 300 | 0:07:30 | |
| | | | | 1 | 0' 30" | | | | | | | 0:00:30 | |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 | CHO | | | 100 | 0:10:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | | 2200 | 1:22:00 |