



【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 【主觀的強度】

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	0' 30"								0:01:30
swim													
1)	100	×	4	1	1' 40"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24			400	0:06:40
2)	100	×	6	1	1' 30"	8	85～	FR	ハード 10秒HR26～28			600	0:09:00
3)	200	×	3	1	3' 20"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム 1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒			600	0:10:00
				1	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)	25	×	2	2	0' 40"	9	90～	FR	1本目:12.5m 顔上げハード→スムース 2本目:25m ハード			100	0:02:40
2)	50	×	4	2	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			400	0:07:20
				1	0' 30"								0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO				100	0:10:00
Total												3200	1:22:40



【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

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	×	4	1	1' 50"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	400	0:07:20
2)	100	×	6	1	1' 40"	8	85~ FR ハード 10秒HR26~28	600	0:10:00
3)	200	×	2	1	3' 40"	3	60~75 FR 一定ペース フォーム 1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒	400	0:07:20
			1	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)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~ FR 1本目:12.5m 顔上げハード→スムース 2本目:25m ハード	100	0:02:40
2)	50	×	4	2	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	400	0:08:00
			1	1	0' 30"				0:00:30
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO	100	0:10:00
Total								3000	1:23:50



【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

								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	×	3	1	2' 05"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:06:15
2)	100	×	5	1	1' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	500	0:09:35
3)	200	×	2	1	4' 10"	3	60~75	FR	一定ペース フォーム 1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒	400	0:08:20
			1	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)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げハード→スムース 2本目:25m ハード	100	0:02:40
2)	50	×	3	2	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	300	0:06:30
			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											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' 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)	100	×	3	1	2' 20"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24		300	0:07:00
2)	100	×	4	1	2' 10"	8	85～	FR	ハード 10秒HR26～28		400	0:08:40
3)	150	×	2	1	3' 30"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム 1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		300	0:07:00
				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)	25	×	2	2	0' 50"	9	90～	FR	1本目:12.5m 顔上げハード→スムース 2本目:25m ハード		100	0:03:20
2)	50	×	3	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		300	0:07:30
				1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1	1	1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2400	1:23:50



【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

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	1	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		200	0:05:00
2)	100	×	3	1	2' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~28		300	0:07:00
3)	150	×	2	1	3' 45"	3	60~75	FR	一定ペース フォーム 1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		300	0:07:30
				1	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)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げハード→スムース 2本目:25m ハード		100	0:03:20
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	1	0' 30"						0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2200	1:22:40