



【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	
										0:10:00	
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	×	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	600	0:10:00	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		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→スムーズ 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	400	0:07:20	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) セットレスト30秒		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	
										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	×	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	400	0:07:20	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		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→スムーズ 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	400	0:08:00	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) セットレスト30秒		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											
			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' 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	×	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	400	0:08:20	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		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→スムーズ 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	300	0:06:30	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) セットレスト30秒		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											
			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' 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	0:04:00	
	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	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	300	0:07:30	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		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	300	0:07:00	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		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→スムーズ 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	300	0:07:30	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	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											
			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' 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	300	0:07:30	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		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→スムーズ 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	300	0:08:00	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2200	1:22:40	