



【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 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 各ドリル毎レスト30秒		300	0:05:30 0:01:30
swim												
1)	100	×	3	3	1' 30"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~28		900	0:13:30
2)	50	×	2	3	1' 00"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し		300	0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
P/S												
pull	100	×	5	1	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		500	0:08:20
swim	100	×	5	1	1' 40"	4	60~75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		500	0:08:20 0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3300	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	×	3	3	1' 40"	8	85~ FR ハード 10秒HR26~28	900	0:15:00
2)	50	×	2	3	1' 05"	2	50 FR ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	300	0:06:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
P/S									
pull	100	×	4	1	1' 50"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	400	0:07:20
swim	100	×	4	1	1' 50"	4	60~75 FR ↓ pull→swim 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								3100	1:24:10



【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

								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	0:10:00	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 各ドリル毎レスト30秒	300	0:06:30	0:01:30	
1	3			1	0' 30"							
swim												
1)	100	×	3	2	1' 55"	8	85~	FR ハード 10秒HR26~28	600	0:11:30		
2)	50	×	2	2	1' 10"	2	50	FR ゆっくり泳いでリカバリー 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		
P/S												
pull	100	×	4	1	2' 05"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	400	0:08:20		
swim	100	×	4	1	2' 05"	4	60~75	FR ↓ pull→swim レスト30秒	400	0:08:20	0:00:30	
1	1											
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00		
Total											2700	1:22:20



【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 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 各ドリル毎レスト30秒	300	0:07:30 0:01:30
swim											
1)	100	×	3	2	2' 10"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	600	0:13:00
2)	50	×	2	2	1' 20"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	200	0:05:20
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
P/S											
pull	100	×	3	1	2' 20"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:07:00
swim	100	×	3	1	2' 20"	4	60~75	FR	↓ pull→swim レスト30秒	300	0:07:00 0:00:30
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO			100	0:10:00
Total										2400	1:22:10



【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

								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	
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	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 各ドリル毎レスト30秒	300	0:08:00	0:01:30
1	3			1	0' 30"							
swim												
1)	100	×	3	2	2' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~28	600	0:14:00	
2)	50	×	2	2	1' 30"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー レスト無し	200	0:06:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
P/S												
pull	100	×	3	1	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:07:30	
swim	100	×	2	1	2' 30"	4	60~75	FR	↓ pull→swim レスト30秒	200	0:05:00	0:00:30
1	1											
C-down												
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00	
Total											2300	1:23:50