



【テーマ】強化期A
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を身につけよう
 安定した姿勢を身につけよう
 肩甲骨を使った大きな泳ぎを身につけよう
 筋持久力の強化

2018/8/4 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

5

A									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP									
choice	50	×	8	1	0' 55"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	400	0:07:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	板キック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	サイドキック 1-2本:右向き(左手前) 3-4本:左向き(右手前)	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	フロントスカーリング キャッチのポジションでスカーリング	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	キャッチアップスイム グライド姿勢を意識	100	0:03:00
			×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒	
Swim	100	×	3	3	1' 35"	6	FR 普段よりも速いペース 1本1本タイムを確認	900	0:14:15
		×	1	2	0' 45"				
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	BR 1-2本:平泳ぎプル 3-4本:顔上げ平泳ぎプル プルブイあり	100	0:03:40
		×	4	1	0' 50"	3	FR 片手前 板なし 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸	100	0:03:20
		×	4	1	0' 50"	3	FR 片手体側 板なし 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸	100	0:03:20
Swim	25	×	6	1	0' 40"	3-7	FR ヘッドアップスイム ビルドアップ 1本ずつスピードを上げていく	150	0:04:00
		×	1	3	0' 30"				
Swim		×	1	1	5' 00"	4	集団泳 できるだけ寄って泳ぐ ヘッドアップスイムを織り交ぜる		0:05:00
DW									
Total								2300	1:14:55



【テーマ】強化期A
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を身につけよう
 安定した姿勢を身につけよう
 肩甲骨を使った大きな泳ぎを身につけよう
 筋持久力の強化

2018/8/4 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

5

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-UP										
choice	50	×	6	1	1' 10"	1	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"	3	板キック	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	3	サイドキック 1-2本:右向き(左手前) 3-4本:左向き(右手前)	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	3	フロントスカーリング キャッチのポジションでスカーリング	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	3	片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	キャッチアップスイム グライド姿勢を意識	100	0:03:00	
		×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒		0:02:00	
Swim	100	×	3	2	1' 50"	6	FR 普段よりも速いペース 1本1本タイムを確認	600	0:11:00	
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 30秒		0:01:00	
	100	×	2	1	1' 50"	6	FR 普段よりも速いペース 1本1本タイムを確認	200	0:03:40	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	BR 1-2本:平泳ぎプル 3-4本:顔上げ平泳ぎプル プルブイあり	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手前 板なし 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手体側 板なし 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸	100	0:03:20	
Swim	25	×	6	1	0' 40"	3-7	FR ヘッドアップスイム ビルドアップ 1本ずつスピードを上げていく	150	0:04:00	
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:30	
Swim		×	1	1	5' 00"	4	集団泳 できるだけ寄って泳ぐ ヘッドアップスイムを織り交ぜる		0:05:00	
DW										
Total								2100	1:14:30	



【テーマ】強化期A
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を身につけよう
 安定した姿勢を身につけよう
 肩甲骨を使った大きな泳ぎを身につけよう
 筋持久力の強化

2018/8/4 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

5

C									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0' 55"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:07:20
Drill	25	×	4	1	1' 05"	3	面かぶりキック 板あり 1-2本:息を吐き続ける 3-4本:息を止める	100	0:04:20
	25	×	4	1	0' 55"	3	サイドキック 1-2本:右向き(左手前) 3-4本:左向き(右手前)	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	フロントスカーリング キャッチのポジションでスカーリング	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	キャッチアップスイム グライド姿勢を意識	100	0:03:20
			×	1	5	0' 30"		セットレスト 30秒	
Swim	50	×	3	2	1' 10"	6	FR 一定ペース 1本1本タイムを確認	300	0:07:00
		×	1	1	1' 00"				
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	4	1	1' 05"	3	BR 1-2本:平泳ぎプル 3-4本:顔上げ平泳ぎプル プルブイあり	100	0:04:20
		×	4	1	0' 55"	3	FR 片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸	100	0:03:40
		×	4	1	0' 55"	3	FR 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸	100	0:03:40
Swim	25	×	2	1	0' 50"	4	FR ヘッドアップスイム	50	0:01:40
		×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒		0:02:00
Swim		×	1	1	5' 00"	4	集団泳 できるだけ寄って泳ぐ ヘッドアップスイムを織り交ぜる		0:05:00
DW									0:10:00
Total								1500	1:13:30



【テーマ】強化期A
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を身につけよう
 安定した姿勢を身につけよう
 肩甲骨を使った大きな泳ぎを身につけよう
 筋持久力の強化

2018/8/4 土曜日

【泳法注意】
 姿勢

【主観的強度】

5

D									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0' 55"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:07:20
Drill	25	×	4	1	1' 05"	3	面かぶりキック 板あり 1-2本:息を吐き続ける 3-4本:息を止める	100	0:04:20
	25	×	4	1	0' 55"	3	サイドキック 1-2本:右向き(左手前) 3-4本:左向き(右手前)	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	フロントスカーリング キャッチのポジションでスカーリング	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	キャッチアップスイム グライド姿勢を意識	100	0:03:20
			×	1	5	0' 30"		セットレスト 30秒	
Swim	50	×	3	1	1' 20"	6	FR 一定ペース 1本1本タイムを確認 セットレスト 30秒	150	0:04:00
			1	1	1' 00"			0:01:00	
	50	×	2	1	1' 20"			100	0:02:40
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	4	1	1' 05"	3	BR 1-2本:平泳ぎプル 3-4本:顔上げ平泳ぎプル プルブイあり	100	0:04:20
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸	100	0:03:40
Swim	25	×	2	1	0' 50"	4	FR ヘッドアップスイム	50	0:01:40
			×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒	
Swim		×	1	1	5' 00"	4	集団泳 できるだけ寄って泳ぐ ヘッドアップスイムを織り交ぜる		0:05:00
DW									0:10:00
Total								1450	1:13:10