



【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
 ベースの再構築

2018/8/18 土曜日

【泳法注意】
 姿勢

【主観的強度】

4

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	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 プルプイあり	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	3	0' 30"		セットレスト 30秒	
Swim	100	×	16	1	1' 45"	4	FR 一定ペース ※最後まで泳ぎが崩れないように	1600	0:28:00
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	0' 55"	3	BR 1-2本:平泳ぎプル 3-4本:顔上げ平泳ぎプル キックあり	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR ヘッドアップスイム 1-2本:キャッチアップ 3-4本:スイム	100	0:03:20
	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
			×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒	
Swim	25	×	4	1	0' 40"	3 - 5	FR 前向き横呼吸 ビルドアップ 1本ずつスピードを上げていく 奇数:右呼吸 偶数:左呼吸	100	0:02:40
DW									0:10:00
Total								2950	1:20:20



【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
 ベースの再構築

2018/8/18 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

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	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 プルプイあり	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	3	0' 30"		セットレスト 30秒	
Swim	100	×	14	1	2' 00"	4	FR 一定ペース ※最後まで泳ぎが崩れないように	1400	0:28:00
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	0' 55"	3	BR 1-2本:平泳ぎプル 3-4本:顔上げ平泳ぎプル キックあり	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR ヘッドアップスイム 1-2本:キャッチアップ 3-4本:スイム	100	0:03:20
	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
			×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒	
Swim	25	×	4	1	0' 40"	3 - 5	FR 前向き横呼吸 ビルドアップ 1本ずつスピードを上げていく 奇数:右呼吸 偶数:左呼吸	100	0:02:40
DW									0:10:00
Total								2650	1:20:00



【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
 ベースの再構築

2018/8/18 土曜日

【泳法注意】
 姿勢

【主観的強度】

4

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	1' 05"	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	0:04:20	
	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		0:02:30
Swim	100	×	8	1	2' 30"	4	FR 一定ペース ※最後まで泳ぎが崩れないように	800	0:20:00	
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 キックあり	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	
			×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:30
Swim	25	×	2	1	0' 50"	4	FR 前向き横呼吸 奇数:右呼吸 偶数:左呼吸	50	0:01:40	
DW										0:10:00
Total								2000	1:20:40	



【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
 ベースの再構築

2018/8/18 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

4

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	1' 05"	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	0:04:20	
	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		0:02:30
Swim	100	×	7	1	2' 55"	4	FR 一定ペース ※最後まで泳ぎが崩れないように	700	0:20:25	
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 キックあり	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	
			×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:30
Swim	25	×	2	1	0' 50"	4	FR 前向き横呼吸 奇数:右呼吸 偶数:左呼吸	50	0:01:40	
DW										0:10:00
Total								1900	1:21:05	