



【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
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上

2018/9/8 土曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング

【主観的強度】

5

A

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time |
|--------|----|-----|-------|----|-----|------------------------------------|----------|---------|
| W-UP | | | | | | | | |
| choice | 25 | × | 8 | 1 | | スイム・キック・プル・スイム／2本ずつ | 200 | 0:06:00 |
| Drill | | | | | | だるま浮き | | 0:03:00 |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | | フロントスカーリング キャッチのポジション 胸～お腹に板 | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | | 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 | | 片手前 板なし 前向き横呼吸 1-2本:右 3-4本:左 | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | | キャッチアップスイム 前向き横呼吸 奇数:右 偶数:左 | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 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 | 100 | 0:03:00 |
| | | × | 1 | 4 | | セットレスト 30秒 | | 0:02:00 |
| Swim | 50 | × | 6 | 3 | | 一定ペース 1本1本タイムを確認 1/2前向き横呼吸 | 900 | 0:15:00 |
| | | × | 1 | 2 | | セットレスト 30秒 | | 0:01:00 |
| Easy | 50 | × | 1 | 1 | | 好きな種目でイージー | 50 | 0:03:00 |
| Swim | | × | 2 | 1 | | 集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認 | | 0:16:00 |
| | | × | 1 | 1 | | セットレスト 1分 | | 0:01:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | | スタート練習 フローティングスタート | 100 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | 1750 | 1:18:00 |



【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
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上

2018/9/8 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

B

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | |
|--------|----|-----|-------|----|--------|-----|------------------------------------|------|---------|
| W-UP | | | | | | | | | |
| choice | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 1 | スイム・キック・プル・スイムノ2本ずつ | 200 | 0:06:00 |
| Drill | | | | | | | だるま浮き | | 0:03:00 |
| Drill | 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 胸～お腹に板 | 100 | 0:03:40 |
| | 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' 50" | 3 | 片手前 板なし 前向き横呼吸 1-2本:右 3-4本:左 | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 3 | FR キャッチアップスイム 前向き横呼吸 奇数:右 偶数:左 | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 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 | 100 | 0:03:00 |
| | | × | 1 | 4 | 0' 30" | | セットレスト 30秒 | | 0:02:00 |
| Swim | 50 | × | 5 | 3 | 1' 00" | 5 | FR 一定ペース 1本1本タイムを確認 1/2前向き横呼吸 | 750 | 0:15:00 |
| | | × | 1 | 2 | 0' 30" | | セットレスト 30秒 | | 0:01:00 |
| Easy | 50 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 1 | 好きな種目でイージー | 50 | 0:03:00 |
| Swim | | × | 2 | 1 | 8' 00" | 3-4 | 集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認 | | 0:16:00 |
| | | × | 1 | 1 | 1' 00" | | セットレスト 1分 | | 0:01:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 7 | スタート練習 フローティングスタート | 100 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1600 | 1:18:00 |



【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
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上

2018/9/8 土曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング

【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 | | スイム・キック・プル・スイム／2本ずつ | 200 | 0:07:20 |
| Drill | | | | | | だるま浮き | | 0:03:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 1' 05" | 3 | | フロントスカーリング キャッチのポジション 胸～お腹に板 | 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 | | 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 板あり 前向き横呼吸 1-2本:右 3-4本:左 | 100 | 0:03:40 |
| | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | キャッチアップスイム 前向き横呼吸 奇数:右 偶数:左 | 100 | 0:03:20 |
| | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 前向き横呼吸 奇数:右 偶数:左 | 100 | 0:03:20 |
| | × 1 | 5 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | 0:02:30 |
| Swim | 50 × 3 | 2 | 1' 15" | 5 | FR | 一定ペース 1本1本タイムを確認 1/2前向き横呼吸 | 300 | 0:07:30 |
| | × 1 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | 0:00:30 |
| Easy | 50 × 1 | 1 | 3' 00" | 1 | | 好きな種目でイージー | 50 | 0:03:00 |
| Swim | × 2 | 1 | 8' 00" | 3-4 | | 集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認 | | 0:16:00 |
| | × 1 | 1 | 1' 00" | | | セットレスト 1分 | | 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | 7 | | スタート練習 フローティングスタート | 100 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | 1250 | 1:17:30 |



【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
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上

2018/9/8 土曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング

【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 | | スイム・キック・プル・スイム／2本ずつ | 200 | 0:07:20 |
| Drill | | | | | | だるま浮き | | 0:03:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 1' 05" | 3 | | フロントスカーリング キャッチのポジション 胸～お腹に板 | 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 | | 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 板あり 前向き横呼吸 1-2本:右 3-4本:左 | 100 | 0:03:40 |
| | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | キャッチアップスイム 前向き横呼吸 奇数:右 偶数:左 | 100 | 0:03:20 |
| | 25 × 4 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 前向き横呼吸 奇数:右 偶数:左 | 100 | 0:03:20 |
| | × 1 | 5 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | 0:02:30 |
| Swim | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | 一定ペース 1本1本タイムを確認 1/2前向き横呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| | × 1 | 1 | 0' 30" | | | セットレスト 30秒 | | 0:00:30 |
| | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | 一定ペース 1本1本タイムを確認 1/2前向き横呼吸 | 100 | 0:03:00 |
| Easy | 50 × 1 | 1 | 3' 00" | 1 | | 好きな種目でイージー | 50 | 0:03:00 |
| Swim | × 2 | 1 | 8' 00" | 3-4 | | 集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認 | | 0:16:00 |
| | × 1 | 1 | 1' 00" | | | セットレスト 1分 | | 0:01:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 1' 00" | 7 | | スタート練習 フローティングスタート | 100 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | 1200 | 1:17:30 |