2018/9/20　　木曜日

【 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

【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	0’45”	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	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　奇数:右　偶数:左　1-2本:板あり　3-4本:板なし	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	100	×	3	3	1’40”	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	900	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	9’00”	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		0:18:00
			×	1	1	1’00”			セットレスト 1分		0:01:00
									※3周毎に一度上陸、反対側まで行って再スタート		
	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									1750	1:20:00

2018/9/20　　木曜日

【 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

【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／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　奇数:右　偶数:左　1-2本:板あり　3-4本:板なし	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	100	×	3	1	2’05”	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	0:06:15
			×	1	2	0’30”			セットレスト 30秒		0:01:00
		100	×	2	2	2’05”	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	400	0:08:20
	Easy	50	×	1	1	3’00”	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Swim		×	2	1	9’00”	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		0:18:00
			×	1	1	1’00”			セットレスト 1分		0:01:00
									※3周毎に一度上陸、反対側まで行って再スタート		
	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									1550	1:19:35

2018/9/20　　木曜日

【 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

【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　奇数:右　偶数:左　1-2本:板あり　3-4本:板なし	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	75	×	2	2	1’45”	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	0:07:00
		×	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	9’00”	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		0:18:00
		×	1	1	1’00”			セットレスト 1分		0:01:00
								※3周毎に一度上陸、反対側まで行って再スタート　------ ------		
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	1:19:00

2018/9/20　　木曜日

【 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

【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　奇数:右　偶数:左　1-2本:板あり　3-4本:板なし	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	75	×	2	1	2’00”	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	150	0:04:00
		×	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	9’00”	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		0:18:00
		×	1	1	1’00”			セットレスト 1分		0:01:00
								※3周毎に一度上陸、反対側まで行って再スタート		
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	1:19:00