



【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

2018/9/27 木曜日
 【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	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 ※背中・腰の浮き具合を感じよう		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	10' 00"	3-4	2~3人組で集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認		0:20:00	
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 1分 ※3周毎に一度上陸、反対側まで行って再スタート ※3周毎に先頭交代		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								1750	1:22:00	



【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

2018/9/27 木曜日

【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 ※背中・腰の浮き具合を感じよう		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' 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	300	0:06:00	
		×	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	10' 00"	3-4	2~3人組で集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認		0:20:00	
		×	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			
							※3周毎に先頭交代			
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	1:21:20	



【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
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上

2018/9/27 木曜日

【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・スイムノ2本ずつ	200	0:07:20
Drill							だるま浮き ※背中・腰の浮き具合を感じよう		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' 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	300	0:06:40
		×	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	10' 00"	3-4	2~3人組で集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認		0:20:00
		×	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		
							※3周毎に先頭交代		
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	1:20:40



【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
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上

2018/9/27 木曜日

【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 ※背中・腰の浮き具合を感じよう		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	1' 50"	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	0:03:40
		×	1	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:00:30
	50	×	2	1	1' 20"	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	0:02:40
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	2	1	10' 00"	3-4	2~3人組で集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認		0:20:00
		×	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		
							※3周毎に先頭交代		
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	1:20:20