



【テーマ】強化期A
 水に浮ける姿勢を身につけよう
 1ストロークの効率向上
 有酸素閾値の向上
 持久力の向上

2019/3/2 土曜日

【泳法注意】
 ボディポジション
 【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	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00	
Kick	25	×	12	1	0' 50"	3	FR グライドキック 4本 右手前 4本 左手前 4本 ※体幹を締めて、フラットな姿勢をキープ ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:10:00	
Drill	25	×	8	1	1' 00"	3	FR スカーリング キャッチ・プル・フィニッシュ・ムーブ 1本ずつ パドル	200	0:08:00	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前 ※水中動作も丁寧に	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR キャッチアップスイム 2本:前で揃える 2本:入れ替え	100	0:02:40	
	25	×	6	1	0' 40"	3-6	FR スイム 18ストローク 1~3本でスピードを上げていく 2セット	150	0:04:00	
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※片手スイム・キャッチアップスイム:リカバリーは肘を伸ばして		0:01:30	
Swim	100	×	3	2	2' 00"	3	FR 18ストローク以内/25m	600	0:12:00	
	100	×	3	2	1' 50"	4	FR 18ストローク以内/25m	600	0:11:00	
	100	×	3	2	1' 40"	5	FR 18ストローク以内/25m	600	0:10:00	
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 60秒		0:01:00	
							※1ストロークで進むことのできるスピードを上げていく ※1ストロークの力強さをつけよう			
DW										0:10:00
Total								2850	1:19:30	



【テーマ】強化期A
 水に浮ける姿勢を身につけよう
 1ストロークの効率向上
 有酸素閾値の向上
 持久力の向上

2019/3/2 土曜日

【泳法注意】
 ボディポジション
 【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	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00	
Kick	25	×	12	1	0' 50"	3	FR グライドキック 4本 右手前 4本 左手前 4本 ※体幹を締めて、フラットな姿勢をキープ ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:10:00	
Drill	25	×	8	1	1' 00"	3	FR スカーリング キャッチ・プル・フィニッシュ・ムーブ 1本ずつ パドル	200	0:08:00	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前 ※水中動作も丁寧に	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR キャッチアップスイム 2本:前で揃える 2本:入れ替え	100	0:02:40	
	25	×	6	1	0' 40"	3-6	FR スイム 18ストローク 1~3本でスピードを上げていく 2セット	150	0:04:00	
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※片手スイム・キャッチアップスイム:リカバリーは肘を伸ばして		0:01:30	
Swim	100	×	2	2	2' 15"	3	FR 18ストローク以内/25m	400	0:09:00	
	100	×	3	2	2' 05"	4	FR 18ストローク以内/25m	600	0:12:30	
	100	×	3	2	1' 55"	5	FR 18ストローク以内/25m	600	0:11:30	
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 60秒		0:01:00	
							※1ストロークで進むことのできるスピードを上げていく ※1ストロークの力強さをつけよう			
DW										0:10:00
Total								2650	1:19:30	



【テーマ】強化期A
 水に浮ける姿勢を身につけよう
 1ストロークの効率向上
 有酸素閾値の向上
 持久力の向上

2019/3/2 土曜日

【泳法注意】
 ボディポジション
 【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' 45"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
Kick	25	×	12	1	1' 00"	3	FR グライドキック 4本 右手前 4本 左手前 4本 ※体幹を締めて、フラットな姿勢をキープ ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:12:00
Drill	25	×	8	1	1' 10"	3	FR スカーリング キャッチ・プル・フィニッシュ・ムーブ 1本ずつ パドル	200	0:09:20
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前 ※水中動作も丁寧に	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム 2本:前で揃える 2本:入れ替え	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	3-6	FR スイム 18ストローク 1~3本でスピードを上げていく 2セット	150	0:04:30
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※片手スイム・キャッチアップスイム:リカバリーは肘を伸ばして		0:01:30
Swim	100	×	2	2	2' 30"	3	FR 20ストローク以内/25m	400	0:10:00
	100	×	2	2	2' 20"	4	FR 20ストローク以内/25m	400	0:09:20
	100	×	2	2	2' 10"	5	FR 20ストローク以内/25m	400	0:08:40
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 60秒		0:01:00
							※1ストロークで進むことのできるスピードを上げていく ※1ストロークの力強さをつけよう		
DW									0:10:00
Total								2250	1:19:20



【テーマ】強化期A
 水に浮ける姿勢を身につけよう
 1ストロークの効率向上
 有酸素閾値の向上
 持久力の向上

2019/3/2 土曜日

【泳法注意】
 ボディポジション
 【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' 45"	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00	
Kick	25	×	12	1	1' 00"	3	FR	グライドキック 4本 右手前 4本 左手前 4本 ※体幹を締めて、フラットな姿勢をキープ ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:12:00	
Drill	25	×	8	1	1' 10"	3	FR	スカーリング キャッチ・プル・フィニッシュ・ムーブ 1本ずつ パドル	200	0:09:20	
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR	片手スイム 2本ずつ 回さない手は前 ※水中動作も丁寧に	100	0:04:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	キャッチアップスイム 2本:前で揃える 2本:入れ替え	100	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	3-6	FR	スイム 18ストローク 1~3本でスピードを上げていく 2セット	150	0:04:30	
		×	1	3	0' 30"			セットレスト 30秒 ※片手スイム・キャッチアップスイム:リカバリーは肘を伸ばして		0:01:30	
Swim	100	×	2	2	2' 40"	3	FR	20ストローク以内/25m	400	0:10:40	
	100	×	2	2	2' 30"	4	FR	20ストローク以内/25m	400	0:10:00	
	50	×	3	2	1' 15"	5	FR	20ストローク以内/25m	300	0:07:30	
		×	1	1	1' 00"			セットレスト 60秒		0:01:00	
									※1ストロークで進むことのできるスピードを上げていく ※1ストロークの力強さをつけよう		
DW										0:10:00	
Total										2150	1:19:30