2019/3/7　　木曜日

【 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

【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　16ストローク固定　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		0:01:30
								※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		
Swim	100	×	2	3	1’50”	3	FR	18ストローク以内／25m	600	0:11:00
	100	×	2	3	1’45”	4	FR	18ストローク以内／25m	600	0:10:30
	100	×	2	3	1’40”	5	FR	18ストローク以内／25m	600	0:10:00
		×	1	2	1’00”			セットレスト 60秒		0:02:00
								※1ストロークで進めるスピードを上げていく ※1ストロークの力強さを身につけよう		
DW										0:10:00
Total									2850	1:19:00

2019/3/7　　木曜日

【 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

【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　16ストローク固定　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	2’05”	3	FR	18ストローク以内／25m	400	0:08:20
	100	×	2	3	2’00”	4	FR	18ストローク以内／25m	600	0:12:00
	100	×	2	3	1’55”	5	FR	18ストローク以内／25m	600	0:11:30
		×	1	2	1’05”			セットレスト 60秒 ※1ストロークで進めるスピードを上げていく ※1ストロークの力強さを身につけよう		0:02:10
DW										0:10:00
Total									2650	1:19:30

2019/3/7　　木曜日

【 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

【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ストローク固定　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	2’20”	3	FR	20ストローク以内／25m	400	0:09:20
	100	×	2	2	2’15”	4	FR	20ストローク以内／25m	400	0:09:00
	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 ※1ストロークで進めるスピードを上げていく ※1ストロークの力強さを身につけよう		0:01:00
DW										0:10:00
Total									2250	1:18:20

2019/3/7　　木曜日

【 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

【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ストローク固定　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		0:01:30
								※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		
Swim	100	×	2	2	2’30”	3	FR	20ストローク以内／25m	400	0:10:00
	100	×	2	2	2’25”	4	FR	20ストローク以内／25m	400	0:09:40
	100	×	2	2	2’20”	5	FR	20ストローク以内／25m	400	0:09:20
		×	1	1	1’00”			セットレスト 60秒		0:01:00
								※1ストロークで進めるスピードを上げていく ※1ストロークの力強さを身につけよう		
DW										0:10:00
Total									2250	1:20:20