



【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

2019/3/9 土曜日

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】

8

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 ※リカバリーは肘を伸ばしてストレートアーム ※脇を広げて体重を前に乗せていく		0:01:30
Swim	50	×	12	1	0' 50"	5	FR 心拍数(HR) 26拍/10秒間 18ストローク以内/25m	600	0:10:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	8	1	2' 30"	8	FR いつも以上のスピードで泳ごう!	800	0:20:00
DW									0:10:00
Total								2500	1:18:30



【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

2019/3/9 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 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 ※リカバリーは肘を伸ばしてストレートアーム ※脇を広げて体重を前に乗せていく		0:01:30	
Swim	50	×	10	1	1' 00"	5	FR 心拍数(HR) 26拍/10秒間 18ストローク以内/25m	500	0:10:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	100	×	8	1	2' 30"	8	FR いつも以上のスピードで泳ごう!	800	0:20:00	
DW										0:10:00
Total									2400	1:18:30



【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

2019/3/9 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 ※リカバリーは肘を伸ばしてストレートアーム ※脇を広げて体重を前に乗せていく		0:01:30	
Swim	50	×	6	1	1' 10"	5	FR 心拍数(HR) 26拍/10秒間 20ストローク以内/25m	300	0:07:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	100	×	6	1	3' 00"	8	FR いつも以上のスピードで泳ごう!	600	0:18:00	
DW										0:10:00
Total								2000	1:18:20	



【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

2019/3/9 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 ※リカバリーは肘を伸ばしてストレートアーム ※脇を広げて体重を前に乗せていく		0:01:30	
Swim	50	×	5	1	1' 20"	5	FR 心拍数(HR) 26拍/10秒間 20ストローク以内/25m	250	0:06:40	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	100	×	6	1	3' 00"	8	FR いつも以上のスピードで泳ごう!	600	0:18:00	
DW										0:10:00
Total									1950	1:18:00