



【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

2019/3/16 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・パドル ※水に乗る	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	×	4	1	0' 40"	3-6	FR スイム 16ストローク固定 1本ずつスピードを上げていく	100	0:02:40
		×	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	200	×	3	1	3' 20"	5	FR 心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 大きなストロークで泳ぎ続ける	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	×	4	2	2' 30"	8	FR いつも以上のスピードで泳ごう!	800	0:20:00
		×	1	1	2' 00"		FR レスト ※泳ぎ終わった後は心拍数を測ろう		
DW									0:10:00
Total								2450	1:19:10



【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

2019/3/16 土曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

8

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・パドル ※水に乗る	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	×	4	1	0' 40"	3-6	FR スイム 16ストローク固定 1本ずつスピードを上げていく	100	0:02:40
			×	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	
Swim	200	×	2	1	3' 50"	5	FR 心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 大きなストロークで泳ぎ続ける	400	0:07:40
	100	×	1	1	1' 55"	5	FR	100	0:01:55
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	4	2	2' 30"	8	FR いつも以上のスピードで泳ごう!	800	0:20:00
Swim		×	1	1	2' 00"		FR レスト ※泳ぎ終わった後は心拍数を測ろう		0:02:00
DW									0:10:00
Total								2350	1:18:45



【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

2019/3/16 土曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

8

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' 05"	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	0:08:40	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前・パドル ※水に乗る	100	0:03:40	
	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	×	4	1	0' 45"	3-6	FR スイム 18ストローク固定 1本ずつスピードを上げていく	100	0:03:00	
			×	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	150	×	1	1	3' 20"	5	FR 心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 大きなストロークで泳ぎ続ける	150	0:03:20	
	100	×	2	1	2' 15"	5	FR	200	0:04:30	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	100	×	3	2	3' 00"	8	FR いつも以上のスピードで泳ごう！ レスト	600	0:18:00	
		×	1	1	2' 00"					※泳ぎ終わった後は心拍数を測ろう
DW									2000	0:10:00
Total									2000	1:18:40



【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

2019/3/16 土曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

8

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' 05"	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	0:08:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前・パドル ※水に乗る	100	0:03:40
	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	×	4	1	0' 45"	3-6	FR スイム 18ストローク固定 1本ずつスピードを上げていく	100	0:03:00
			×	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	
Swim	100	×	3	1	2' 40"	5	FR 心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 大きなストロークで泳ぎ続ける	300	0:08:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	3	2	3' 00"	8	FR いつも以上のスピードで泳ごう！ レスト	600	0:18:00
		×	1	1	2' 00"				
DW									0:10:00
Total								1950	1:18:50