



【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
 乳酸除去能力の向上

2019/3/23 土曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・体重移動
 【主観的強度】
 6

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 ※水に乗る	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3-6	FR ストレートアーム 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	×	3	1	3' 30"	4	FR 心拍数(HR) 24~25拍/10秒間 大きなストロークで泳ぎ続ける ※ドリルで作った良い泳ぎ・良いフォームをキープ	600	0:10:30
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	3	4	1' 35"	6-7	FR 普段よりも速いペース 1本1本タイムを確認	1200	0:19:00
		×	1	3	0' 45"				0:02:15
DW									0:10:00
Total								2850	1:18:55



【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
 乳酸除去能力の向上

2019/3/23 土曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・体重移動
 【主観的強度】
 6

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 ※水に乗る	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3-6	FR ストレートアーム 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"	4	FR 心拍数(HR) 24~25拍/10秒間 大きなストロークで泳ぎ続ける ※ドリルで作った良い泳ぎ・良いフォームをキープ	400	0:07:40
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	3	4	1' 50"	6-7	FR 普段よりも速いペース 1本1本タイムを確認 セットレスト 30秒 ※心拍数(HR) 27拍~/10秒間	1200	0:22:00
		×	1	3	0' 30"				0:01:30
DW									0:10:00
Total								2650	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
 乳酸除去能力の向上

2019/3/23 土曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・体重移動
 【主観的強度】
 6

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 ※水に乗る	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3-6	FR ストレートアーム 16ストローク固定 1本ずつスピードを上げていく	100	0:03:00
			×	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' 15"	4	FR 心拍数(HR) 24~25拍/10秒間 大きなストロークで泳ぎ続ける ※ドリルで作った良い泳ぎ・良いフォームをキープ	300	0:06:45
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	3	3	2' 10"	6-7	FR 普段よりも速いペース 1本1本タイムを確認	900	0:19:30
		×	1	2	1' 00"				0:02:00
DW									0:10:00
Total								2250	1:19:05



【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
 乳酸除去能力の向上

2019/3/23 土曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション・体重移動
 【主観的強度】
 6

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 ※水に乗る	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3-6	FR ストレートアーム 16ストローク固定 1本ずつスピードを上げていく	100	0:03:00
			×	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	×	2	1	2' 40"	4	FR 心拍数(HR) 24~25拍/10秒間 大きなストロークで泳ぎ続ける ※ドリルで作った良い泳ぎ・良いフォームをキープ	200	0:05:20
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	3	3	2' 20"	6-7	FR 普段よりも速いペース 1本1本タイムを確認	900	0:21:00
		×	1	2	1' 00"				0:02:00
DW									0:10:00
Total								2150	1:19:10