



【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

2019/3/30 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	×	14	1	0' 55"	3	FR	グライドキック フラット2 右2 左2 体側キック フラット2 右2 左2 左右交互ローリング2	350	0:12:50
Drill	25	×	8	1	1' 00"	3	FR	キャッチスカーリング 両手2 顔上げ2 右手2 左手2 パドル・キック	200	0:08:00
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	片手スイム 右2 左2 手は前・パドル ※に前方確認→横呼吸 毎回	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	キャッチアップスイム 前で揃える2 入れ替え2 ※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	100	×	3	3	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 セットレスト 45秒 ※心拍数(HR) 27拍~/10秒間	900	0:14:15
		×	1	3	0' 45"					0:02:15
		×	1	1	1' 00"	1		レスト60秒		0:01:00
Swim	100	×	9	1	1' 45"	5	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 ※泳ぎを崩さない ※良い泳ぎ・良いフォームをキープ ※レース中盤の泳ぎを意識 ※泳ぎながら乳酸を除去していく	900	0:15:45
DW										0:10:00
Total									2850	1:20:15



【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

2019/3/30 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	×	14	1	0' 55"	3	FR	グライドキック フラット2 右2 左2 体側キック フラット2 右2 左2 左右交互ローリング2	350	0:12:50
Drill	25	×	8	1	1' 00"	3	FR	キャッチスカーリング 両手2 顔上げ2 右手2 左手2 パドル・キック	200	0:08:00
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	片手スイム 右2 左2 手は前・パドル ※に前方確認→横呼吸 毎回	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	キャッチアップスイム 前で揃える2 入れ替え2 ※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	100	×	3	3	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	900	0:16:30
		×	1	3	0' 30"					0:01:30
		×	1	1	1' 00"	1		レスト60秒		0:01:00
Swim	100	×	7	1	2' 00"	5	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 ※泳ぎを崩さない ※良い泳ぎ・良いフォームをキープ ※レース中盤の泳ぎを意識 ※泳ぎながら乳酸を除去していく	700	0:14:00
DW										0:10:00
Total									2650	1:20:00



【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

2019/3/30 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	×	14	1	1' 00"	3	FR	グライドキック フラット2 右2 左2 体側キック フラット2 右2 左2 左右交互ローリング2	350	0:14:00
Drill	25	×	8	1	1' 05"	3	FR	キャッチスカーリング 両手2 顔上げ2 右手2 左手2 パドル・キック	200	0:08:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	片手スイム 右2 左2 手は前・パドル ※に前方確認→横呼吸 毎回	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	キャッチアップスイム 前で揃える2 入れ替え2 ※水に乗る	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3-6	FR	ストレートアーム 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	2	2' 05"	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 60秒 ※心拍数(HR) 27拍~/10秒間	600	0:12:30
		×	1	2	1' 00"					0:02:00
		×	1	1	1' 00"	1		レスト60秒		0:01:00
Swim	100	×	6	1	2' 15"	5	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 ※泳ぎを崩さない ※良い泳ぎ・良いフォームをキープ ※レース中盤の泳ぎを意識 ※泳ぎながら乳酸を除去していく	600	0:13:30
DW										0:10:00
Total									2250	1:18:50



【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

2019/3/30 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	×	14	1	1' 00"	3	FR グライドキック フラット2 右2 左2 体側キック フラット2 右2 左2 左右交互ローリング2	350	0:14:00
Drill	25	×	8	1	1' 05"	3	FR キャッチスカーリング 両手2 顔上げ2 右手2 左手2 パドル・キック	200	0:08:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手スイム 右2 左2 手は前・パドル ※に前方確認→横呼吸 毎回	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム 前で揃える2 入れ替え2 ※水に乗る	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3-6	FR ストレートアーム 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	2	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 セットレスト 30秒 ※心拍数(HR) 27拍~/10秒間	600	0:14:00
			1	2	0' 30"				0:01:00
			×	1	1' 00"	1	レスト60秒		0:01:00
Swim	100	×	5	1	2' 40"	5	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 ※泳ぎを崩さない ※良い泳ぎ・良いフォームをキープ ※レース中盤の泳ぎを意識 ※泳ぎながら乳酸を除去していく	500	0:13:20
DW									0:10:00
Total								2150	1:19:10