



【テーマ】強化期A
 水に乗る姿勢・ボディポジションの習得
 省エネ・ストローク効率の良い泳ぎの習得
 肩甲骨を使った大きな泳ぎを身につけよう
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上

2019/4/6 土曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング

【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' 55"	3	FR グライドキック フラット2 右2 左2 ビート板キック フラット2 右2 左2 ※板を沈めてより体幹を意識	300	0:11:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	FR キャッチスカーリング 顔上げ パドル・プルブイ	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手スイム 右2 左2 手は前 パドル・キック ※前方確認→横呼吸	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	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR ヘッドアップスイム ※水に乗る、呼吸のタイミングと体重移動	100	0:02:40
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※脇を広げて体重を前に乗せていく		0:01:30
Swim	100	×	10	1	1' 45"	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 ※奇数:ヘッドアップスイム 偶数:スイム ※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	1000	0:17:30
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	2	1	8' 00"	4	集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認		0:16:00
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 1分		0:01:00
DW									0:10:00
Total								1950	1:18:40



【テーマ】強化期A
 水に乗る姿勢・ボディポジションの習得
 省エネ・ストローク効率の良い泳ぎの習得
 肩甲骨を使った大きな泳ぎを身につけよう
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上

2019/4/6 土曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング

【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' 55"	3	FR グライドキック フラット2 右2 左2 ビート板キック フラット2 右2 左2 ※板を沈めてより体幹を意識	300	0:11:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	FR キャッチスカーリング 顔上げ パドル・プルブイ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手スイム 右2 左2 手は前 パドル・キック ※前方確認→横呼吸	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	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR ヘッドアップスイム ※水に乗る、呼吸のタイミングと体重移動	100	0:02:40	
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※脇を広げて体重を前に乗せていく		0:01:30	
Swim	100	×	9	1	1' 55"	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 ※奇数:ヘッドアップスイム 偶数:スイム ※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	900	0:17:15	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim		×	2	1	8' 00"	4	集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認		0:16:00	
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 1分		0:01:00	
DW										0:10:00
Total								1850	1:18:25	



【テーマ】強化期A
 水に乗る姿勢・ボディポジションの習得
 省エネ・ストローク効率の良い泳ぎの習得
 肩甲骨を使った大きな泳ぎを身につけよう
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上

2019/4/6 土曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング

【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 フラット2 右2 左2 ビート板キック フラット2 右2 左2 ※板を沈めてより体幹を意識	300	0:12:00	
Drill	25	×	4	1	1' 05"	3	FR キャッチスカーリング 顔上げ パドル・プルブイ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手スイム 右2 左2 手は前 パドル・キック ※前方確認→横呼吸	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	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR ヘッドアップスイム ※水に乗る、呼吸のタイミングと体重移動	100	0:03:00	
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※脇を広げて体重を前に乗せていく		0:01:30	
Swim	100	×	6	1	2' 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 ※奇数:ヘッドアップスイム 偶数:スイム ※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	600	0:14:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim		×	2	1	8' 00"	4	集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認		0:16:00	
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 1分		0:01:00	
DW										0:10:00
Total								1550	1:17:30	



【テーマ】強化期A
 水に乗る姿勢・ボディポジションの習得
 省エネ・ストローク効率の良い泳ぎの習得
 肩甲骨を使った大きな泳ぎを身につけよう
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上

2019/4/6 土曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング

【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 フラット2 右2 左2 ビート板キック フラット2 右2 左2 ※板を沈めてより体幹を意識	300	0:12:00
Drill	25	×	4	1	1' 05"	3	FR キャッチスカーリング 顔上げ パドル・プルブイ	100	0:04:20
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手スイム 右2 左2 手は前 パドル・キック ※前方確認→横呼吸	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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR ヘッドアップスイム ※水に乗る、呼吸のタイミングと体重移動	100	0:03:00
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※脇を広げて体重を前に乗せていく		0:01:30
Swim	100	×	5	1	2' 45"	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 ※奇数:ヘッドアップスイム 偶数:スイム ※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	500	0:13:45
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	2	1	8' 00"	4	集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認		0:16:00
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 1分		0:01:00
DW									0:10:00
Total								1450	1:17:15