



【テーマ】強化期A
 体幹を使った水に乗る姿勢・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

2019/4/11 木曜日

【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"						
Swim	50	×	6	1	0' 55"	5	FR 行き:ヘッドアップスイム 帰り:スイム	300	0:05:30		
	100	×	4	1	1' 45"	5	FR 心拍数(HR) 25~26拍/10秒間	400	0:07:00		
	200	×	2	1	3' 30"	5	FR	セットレスト 60秒 ※大きなストローク ※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	400	0:07:00	
		×	1	2	1' 00"						
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00		
Swim		×	1	2	6' 00"	4	FR	集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認		0:12:00	
		×	1	1	1' 00"						レスト 60秒
DW										0:10:00	
Total								2050	1:18:40		



【テーマ】強化期A

体幹を使った水に乗る姿勢・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

2019/4/11 木曜日

【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・プルプイ	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	50	×	6	1	1' 00"	5	FR 行き:ヘッドアップスイム 帰り:スイム	300	0:06:00
	100	×	3	1	1' 55"	5	FR 心拍数(HR) 25~26拍/10秒間	300	0:05:45
	200	×	2	1	3' 50"	5	FR	400	0:07:40
		×	1	2	1' 00"		セットレスト 60秒 ※大きなストローク ※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		0:02:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	1	2	6' 00"	4	FR 集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認		0:12:00
		×	1	1	1' 00"		レスト 60秒		0:01:00
DW									0:10:00
Total								1950	1:18:35



【テーマ】強化期A
 体幹を使った水に乗る姿勢・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

2019/4/11 木曜日

【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	50	×	4	1	1' 15"	5	FR 行き:ヘッドアップスイム 帰り:スイム	200	0:05:00
	100	×	3	1	2' 20"	5	FR 心拍数(HR) 25~26拍/10秒間	300	0:07:00
	200	×	1	1	4' 40"	5	FR	200	0:04:40
		×	1	2	1' 00"		セットレスト 60秒 ※大きなストローク ※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		0:02:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	1	2	6' 00"	4	FR 集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認		0:12:00
		×	1	1	1' 00"		レスト 60秒		0:01:00
DW									0:10:00
Total								1650	1:18:10



【テーマ】強化期A

体幹を使った水に乗る姿勢・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

2019/4/11 木曜日

【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	50	×	3	1	1' 20"	5	FR 行き:ヘッドアップスイム 帰り:スイム	150	0:04:00	
	100	×	3	1	2' 45"	5	FR 心拍数(HR) 25~26拍/10秒間	300	0:08:15	
	200	×	1	1	5' 30"	5	FR	200	0:05:30	
		×	1	2	1' 00"		セットレスト 60秒 ※大きなストローク ※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		0:02:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim		×	1	2	6' 00"	4	FR 集団泳 ヘッドアップスイムで自分のポジションを確認		0:12:00	
		×	1	1	1' 00"		レスト 60秒		0:01:00	
DW									0:10:00	
Total								1600	1:19:15	