



【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

2019/4/18 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	※前方確認→横呼吸 奇数:右 偶数:左	100	0:02:40	
		×	1	3	0' 30"			スイム 前方確認→横呼吸 ※呼吸のタイミングと体重移動			
Swim	100	×	3	3	1' 50"	4	FR	900	0:16:30		
	100	×	2	3	1' 45"	5	FR				
	100	×	1	3	1' 40"	6	FR			600	0:10:30
		×	1	2	0' 20"					300	0:05:00
セットレスト 20秒 ※心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 ※レース中盤の泳ぎを意識 ※サークルが短くなくても、同じ泳ぎを意識								0:00:40			
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00		
Swim	25	×	2	1	0' 45"	8	FR フローティングスタート→ハード ※素早くトップスピードに乗せる体重移動に気をつけよう	50	0:01:30		
DW										0:10:00	
Total									2800	1:18:20	



【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

2019/4/18 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	スイム 前方確認→横呼吸 ※呼吸のタイミングと体重移動	100	0:02:40	
		×	1	3	0' 30"						
Swim	100	×	3	3	2' 00"	4	FR	行き:スイム 帰り:前方確認→横呼吸	900	0:18:00	
	100	×	2	3	1' 55"	5	FR		600	0:11:30	
	100	×	1	2	1' 50"	6	FR		200	0:03:40	
		×	1	2	0' 20"				セットレスト 20秒 ※心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 ※レース中盤の泳ぎを意識 ※サークルが短くなっても、同じ泳ぎを意識		0:00:40
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00		
Swim	25	×	2	1	0' 45"	8	FR フローティングスタート→ハード ※素早くトップスピードに乗せる体重移動に気をつけよう	50	0:01:30		
DW										0:10:00	
Total									2700	1:19:30	



【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

2019/4/18 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' 05"	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	0:13:00		
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	スイム 前方確認→横呼吸 ※呼吸のタイミングと体重移動	100	0:03:00	
		×	1	3	0' 30"						
Swim	100	×	3	2	2' 25"	4	FR	行き:スイム 帰り:前方確認→横呼吸	600	0:14:30	
	100	×	2	2	2' 20"	5	FR		400	0:09:20	
	100	×	1	2	2' 15"	6	FR		200	0:04:30	
		×	1	1	1' 00"				セットレスト 60秒 ※心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 ※レース中盤の泳ぎを意識 ※サークルが短くなっても、同じ泳ぎを意識	0:01:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00		
Swim	25	×	2	1	1' 00"	8	FR フローティングスタート→ハード ※素早くトップスピードに乗せる体重移動に気をつけよう	50	0:02:00		
DW										0:10:00	
Total									2200	1:18:50	



【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

2019/4/18 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' 05"	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	0:13:00	
Drill	25	×	4	1	1' 05"	3	FR キャッチスカーリング 顔上げ パドル・プルプイ	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	※前方確認→横呼吸 奇数:右 偶数:左	100	0:03:00
								スイム 前方確認→横呼吸 ※呼吸のタイミングと体重移動		
		×	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	×	3	2	2' 50"	4	FR	600	0:17:00	
	100	×	1	2	2' 40"	5	FR 行き:スイム 帰り:前方確認→横呼吸			
	100	×	1	2	2' 30"	6	FR	200	0:05:20	
								200	0:05:00	
		×	1	2	0' 50"		セットレスト 50秒 ※心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 ※レース中盤の泳ぎを意識 ※サークルが短くなっても、同じ泳ぎを意識		0:01:40	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	25	×	2	1	1' 00"	8	FR フローティングスタート→ハード ※素早くトップスピードに乗せる体重移動に気をつけよう	50	0:02:00	
DW									0:10:00	
Total								2000	1:18:30	