



【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

2019/4/20 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 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"		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	5	1' 45"	5	FR 奇数 前半:前方確認→横呼吸 後半:スイム 偶数 前半:スイム 後半:前方確認→横呼吸 セットレスト 45秒 ※心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 ※レース中盤の泳ぎを意識 ※大きな泳ぎをキープ	1500	0:26:15
		×	1	4	0' 45"				
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	7	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	200	0:06:00
DW									0:10:00
Total								2650	1:19:25



【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

2019/4/20 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"		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	5	1' 55"	5	FR 奇数 前半:前方確認→横呼吸 後半:スイム 偶数 前半:スイム 後半:前方確認→横呼吸 セットレスト 45秒 ※心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 ※レース中盤の泳ぎを意識 ※大きな泳ぎをキープ	1500	0:28:45
		×	1	4	0' 45"				
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	25	×	6	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	150	0:04:30
DW									0:10:00
Total								2600	1:20:25



【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

2019/4/20 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' 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"		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	4	2' 20"	5	FR 奇数 前半:前方確認→横呼吸 後半:スイム 偶数 前半:スイム 後半:前方確認→横呼吸 セットレスト 30秒 ※心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 ※レース中盤の泳ぎを意識 ※大きな泳ぎをキープ	1200	0:28:00
			1	2	0' 30"				
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	25	×	4	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	100	0:04:00
DW									0:10:00
Total								2250	1:20:30



【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

2019/4/20 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' 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"		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	3	2' 50"	5	FR 奇数 前半:前方確認→横呼吸 後半:スイム 偶数 前半:スイム 後半:前方確認→横呼吸	900	0:25:30
		×	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	25	×	4	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	100	0:04:00
DW									0:10:00
Total								1950	1:19:00