



【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

2019/4/25 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	×	8	1	0' 55"	3	FR ビート板キック フラット4 右2 左2 ※板を沈めてより体幹を意識	200	0:07:20	
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' 55"	3	FR ドックパドル 顔上げ パドル・キックあり ※キャッチスカーリングを意識	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FLY 片手バタフライ 右2 左2 ※手は前 パドルなし	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手スイム 右2 左2 手は前 ※前方確認→横呼吸	100	0:03:20	
	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	4	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		0:02:00
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"					0:03:00
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	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	100	0:03:00	
DW										0:10:00
Total								2550	1:17:35	



【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

2019/4/25 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	×	8	1	0' 55"	3	FR	ビート板キック フラット4 右2 左2 ※板を沈めてより体幹を意識	200	0:07:20
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' 55"	3	FR	ドックパドル 顔上げ パドル・キックあり ※キャッチスカーリングを意識	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FLY	片手バタフライ 右2 左2 ※手は前 パドルなし	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	片手スイム 右2 左2 手は前 ※前方確認→横呼吸	100	0:03:20
	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	4	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	
Swim	100	×	3	4	1' 55"	5	FR	奇数 前半:前方確認→横呼吸 後半:スイム	1200	0:23:00
		×	1	4	0' 45"			偶数 前半:スイム 後半:前方確認→横呼吸		0:03:00
	100	×	2	1	1' 55"	5	FR	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	200	0:03:50
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	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	100	0:03:00
DW										0:10:00
Total									2450	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

2019/4/25 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 ビート板キック フラット4 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	1' 00"	3	FR ドックパドル 顔上げ パドル・キックあり ※キャッチスカーリングを意識	100	0:04:00	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手バタフライ 右2 左2 ※手は前 パドルなし	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手スイム 右2 左2 手は前 ※前方確認→横呼吸	100	0:03:40	
	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	4	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		0:02:00
Swim	100	×	3	3	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	900	0:21:00	
		×	1	2	0' 30"				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	×	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								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

2019/4/25 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 ビート板キック フラット4 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	1' 00"	3	FR ドックパドル 顔上げ パドル・キックあり ※キャッチスカーリングを意識	100	0:04:00	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手バタフライ 右2 左2 ※手は前 パドルなし	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手スイム 右2 左2 手は前 ※前方確認→横呼吸	100	0:03:40	
	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	4	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		0:02:00
Swim	100	×	3	2	2' 50"	5	FR 奇数 前半:前方確認→横呼吸 後半:スイム	600	0:17:00	
		×	1	2	0' 30"		偶数 前半:スイム 後半:前方確認→横呼吸		0:01:00	
	100	×	1	1	2' 50"	5	FR 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	100	0:02:50	
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								1850		1:17:30