



【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

2019/4/27 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	×	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	50	×	3	1	0' 55"	5	FR ※行き:前方確認→横呼吸 帰り:スイム	150	0:02:45	
	100	×	3	1	1' 45"	5	FR ※ストローク数:20回/25m	300	0:05:15	
	200	×	2	1	3' 30"	5	FR ※距離が変わっても一定のストローク数をキープ	400	0:07:00	
	400	×	1	1	7' 00"	5	FR ※心拍数(HR) 26拍以内/10秒間	400	0:07:00	
			×	1	3	1' 00"		セットレスト 60秒		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	×	6	1		7	FR フローティングスタート→密集泳→15mラインストップ&ゴー→ハード ※1本毎に泳ぐ場所をチェンジ ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう	150	0:10:00	
DW										0:10:00
Total								2350	1:20:20	



【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

2019/4/27 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	×	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	50	×	3	1	1' 00"	5	FR ※行き:前方確認→横呼吸 帰り:スイム	150	0:03:00	
	100	×	2	1	1' 55"	5	FR ※ストローク数:20回/25m	200	0:03:50	
	200	×	2	1	3' 50"	5	FR ※距離が変わっても一定のストローク数をキープ	400	0:07:40	
	400	×	1	1	7' 40"	5	FR ※心拍数(HR) 26拍以内/10秒間	400	0:07:40	
			×	1	3	1' 00"		セットレスト 60秒		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	×	6	1		7	FR フローティングスタート→密集泳→15mラインストップ&ゴー→ハード ※1本毎に泳ぐ場所をチェンジ ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう	150	0:10:00	
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

2019/4/27 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	×	8	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	200	0:08:40
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	
Swim	50	×	2	1	1' 10"	5	FR	※行き:前方確認→横呼吸 帰り:スイム	100	0:02:20
	100	×	1	1	2' 20"	5	FR	※ストローク数:20回/25m	100	0:02:20
	200	×	1	1	4' 40"	5	FR	※距離が変わっても一定のストローク数をキープ	200	0:04:40
	400	×	1	1	9' 20"	5	FR	※心拍数(HR) 26拍以内/10秒間	400	0:09:20
			×	1	3	1' 00"			セットレスト 60秒	
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		7	FR	フローティングスタート→密集泳→15mラインストップ&ゴー→ハード ※1本毎に泳ぐ場所をチェンジ ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう	150	0:00:00
DW										0:10:00
Total									1900	1:10:00



【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

2019/4/27 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	×	8	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	200	0:08:40	
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	50	×	2	1	1' 20"	5	FR ※行き:前方確認→横呼吸 帰り:スイム	100	0:02:40	
	100	×	1	1	2' 40"	5	FR ※ストローク数:20回/25m	100	0:02:40	
	200	×	1	1	5' 20"	5	FR ※距離が変わっても一定のストローク数をキープ	200	0:05:20	
	300	×	1	1	8' 00"	5	FR ※心拍数(HR) 26拍以内/10秒間	300	0:08:00	
			×	1	3	1' 00"		セットレスト 60秒		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	×	6	1		7	FR フローティングスタート→密集泳→15mラインストップ&ゴー→ハード ※1本毎に泳ぐ場所をチェンジ ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう	150	0:00:00	
DW										0:10:00
Total									1800	1:10:00