



【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
 ロスの少ないストローク・泳ぎの習得
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上
 実戦での対応力の向上

2019/5/2 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング・リズム
 【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 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR 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 | 150 | 0:05:30 | |
| 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 | |
| | 50 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 4 | FR スイム 前方確認→横呼吸 ※呼吸のタイミングと体重移動 | 400 | 0:07:20 | |
| | | × | 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 | 25 | × | 4 | 1 | | 3 | FR 乗り越え練習 ※人の上を乗り越えてポジションチェンジ ※1本毎に泳ぐ場所をチェンジ | 100 | | |
| | 25 | × | 4 | 1 | | 5 | 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 | 100 | 0:15:00 | |
| Swim | | × | 1 | 2 | 10' 00" | 6 | FR 集団泳 ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう | | 0:20:00 | |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| Total | | | | | | | | 1350 | 1:20:10 | |



【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
 ロスの少ないストローク・泳ぎの習得
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上
 実戦での対応力の向上

2019/5/2 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング・リズム
 【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 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR 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 | 150 | 0:05:30 | |
| 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 | × | 7 | 1 | 1' 00" | 4 | FR スイム 前方確認→横呼吸 ※呼吸のタイミングと体重移動 | 175 | 0:07:00 | |
| | | | × | 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 | 25 | × | 4 | 1 | | 3 | FR 乗り越え練習 ※人の上を乗り越えてポジションチェンジ ※1本毎に泳ぐ場所をチェンジ | 100 | | |
| | 25 | × | 4 | 1 | | 5 | 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 | 100 | 0:15:00 | |
| Swim | | × | 1 | 2 | 10' 00" | 6 | FR 集団泳 ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう | | | 0:20:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1125 | | 1:19:50 |



【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
 ロスの少ないストローク・泳ぎの習得
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上
 実戦での対応力の向上

2019/5/2 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング・リズム
 【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 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 3 | FR 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 | 150 | 0:06:30 | |
| 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 | |
| | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 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 | 200 | 0:04:40 | |
| | | | × | 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 | 25 | × | 4 | 1 | | 3 | FR 乗り越え練習 ※人の上を乗り越えてポジションチェンジ ※1本毎に泳ぐ場所をチェンジ | 100 | | |
| | 25 | × | 4 | 1 | | 5 | 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 | 100 | 0:15:00 | |
| Swim | | × | 1 | 2 | 10' 00" | 6 | FR 集団泳 ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう | | | 0:20:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1150 | | 1:19:50 |



【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
 ロスの少ないストローク・泳ぎの習得
 実戦で必要になる技術の習得と能力の向上
 実戦での対応力の向上

2019/5/2 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング・リズム
 【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 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 3 | FR 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 | 150 | 0:06:30 |
| 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 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 1' 20" | 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 | 200 | 0:05:20 |
| | | | × | 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 | 25 | × | 4 | 1 | | 3 | FR 乗り越え練習 ※人の上を乗り越えてポジションチェンジ ※1本毎に泳ぐ場所をチェンジ | 100 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | | 5 | 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 | 100 | 0:15:00 |
| Swim | | × | 1 | 2 | 10' 00" | 6 | FR 集団泳 ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう | | 0:20:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1150 | 1:20:30 |