



【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

2019/5/9 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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	3	FR キャッチスカーリング 2本:ノーマル 2本:顔上げ ※プルブイのみ 4本:4回ノーマル4回顔上げ繰り返し ※プルブイのみ	200	0:07:20
	25	×	8	1	0' 55"	3	FR ドックパドル 2本:ノーマル 2本:顔上げ ※パドルなし・キックあり 4本:4回ノーマル4回顔上げ繰り返し ※パドルなし・キックあり	200	0:07:20
	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"	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	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
	100	×	2	1	1' 45"	5	FR	200	0:03:30
	200	×	1	1	3' 30"	5	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し	200	0:03:30
	400	×	1	1	7' 00"	5	FR セットレストなし	400	0:07:00
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	1	8' 00"	6	FR 集団泳 ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう		0:08:00
DW									0:10:00
Total								1900	1:19:00



【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
 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

2019/5/9 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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	3	FR キャッチスカーリング 2本:ノーマル 2本:顔上げ ※プルブイのみ 4本:4回ノーマル4回顔上げ繰り返し ※プルブイのみ	200	0:07:20
	25	×	8	1	0' 55"	3	FR ドックパドル 2本:ノーマル 2本:顔上げ ※パドルなし・キックあり 4本:4回ノーマル4回顔上げ繰り返し ※パドルなし・キックあり	200	0:07:20
	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"	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	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
	100	×	1	1	1' 55"	5	FR	100	0:01:55
	200	×	1	1	3' 50"	5	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し	200	0:03:50
	400	×	1	1	7' 40"	5	FR セットレストなし	400	0:07:40
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	1	8' 00"	6	FR 集団泳 ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう		0:08:00
DW									0:10:00
Total								1800	1:18:25



【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
 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

2019/5/9 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
Drill	25	×	8	1	1' 05"	3	FR キャッチスカーリング 2本:ノーマル 2本:顔上げ ※プルブイのみ 4本:4回ノーマル4回顔上げ繰り返し ※プルブイのみ	200	0:08:40
	25	×	8	1	1' 05"	3	FR ドックパドル 2本:ノーマル 2本:顔上げ ※パドルなし・キックあり 4本:4回ノーマル4回顔上げ繰り返し ※パドルなし・キックあり	200	0:08:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	FLY 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"	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	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
	400	×	1	1	9' 20"	5	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し ※2分20秒ペース/100m	400	0:09:20
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	1	8' 00"	6	FR 集団泳 ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう		0:08:00
DW									0:10:00
Total								1500	1:18:00



【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
 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

2019/5/9 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
Drill	25	×	8	1	1' 05"	3	FR キャッチスカーリング 2本:ノーマル 2本:顔上げ ※プルブイのみ 4本:4回ノーマル4回顔上げ繰り返し ※プルブイのみ	200	0:08:40
	25	×	8	1	1' 05"	3	FR ドックパドル 2本:ノーマル 2本:顔上げ ※パドルなし・キックあり 4本:4回ノーマル4回顔上げ繰り返し ※パドルなし・キックあり	200	0:08:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	FLY 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"	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	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
	400	×	1	1	10' 00"	5	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し ※2分30秒ペース/100m	400	0:10:00
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	1	8' 00"	6	FR 集団泳 ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう		0:08:00
DW									0:10:00
Total								1500	1:18:40