



【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

2019/5/11 土曜日
 【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		0:02:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	5	FR	100	0:01:45
	200	×	1	1	3' 30"	5	FR	200	0:03:30
	400	×	1	1	7' 00"	5	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し	400	0:07:00
	200	×	1	1	3' 20"	6	FR	200	0:03:20
	100	×	1	1	1' 40"	6	FR	100	0:01:40
							セットレストなし ※ストローク数・タイムを一定に!		
Swim	25	×	4	1		3-5	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	100	0:00:00
		×	1	1		5	FR ブイ周り・ターン練習		0:15:00
Swim		×	1	1	5' 00"	6	FR 集団泳 ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう		0:05:00
DW									0:10:00
Total								2000	1:19:15



【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

2019/5/11 土曜日
 【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	
Swim	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		0:02:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	5	FR	100	0:01:55	
	200	×	1	1	3' 50"	5	FR	200	0:03:50	
	400	×	1	1	7' 40"	5	FR	400	0:07:40	
	200	×	1	1	3' 40"	6	FR	200	0:03:40	
							セットレストなし ※ストローク数・タイムを一定に!			
Swim	25	×	4	1		3-5	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	100	0:00:00	
		×	1	1		5	FR ブイ周り・ターン練習		0:15:00	
Swim		×	1	1	5' 00"	6	FR 集団泳 ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう		0:05:00	
DW										0:10:00
Total									1900	1:19:05



【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

2019/5/11 土曜日
 【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		0:02:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	5	FR	100	0:02:20
	200	×	1	1	4' 40"	5	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し	200	0:04:40
	300	×	1	1	7' 00"	5	FR	300	0:07:00
							セットレストなし ※ストローク数・タイムを一定に！		
Swim	25	×	4	1		3-5	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	100	0:00:00
		×	1	1		5	FR ブイ周り・ターン練習		0:15:00
Swim		×	1	1	5' 00"	6	FR 集団泳 ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう		0:05:00
DW									0:10:00
Total								1600	1:19:40



【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
 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

2019/5/11 土曜日
 【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	
Swim	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		0:02:00
	100	×	1	1	2' 40"	5	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し	100	0:02:40	
	200	×	2	1	5' 20"	5	FR セットレストなし ※ストローク数・タイムを一定に！	400	0:10:40	
Swim	25	×	4	1		3-5	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	100	0:00:00	
		×	1	1		5	FR ブイ周り・ターン練習		0:15:00	
Swim		×	1	1	5' 00"	6	FR 集団泳 ※自分の泳ぎやすいポジションを探そう		0:05:00	
DW									0:10:00	
Total								1500	1:19:00	