



【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

2019/5/25 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	×	4	1	0' 55"	3	BR 平泳ぎプル ※プルブイのみ ※プルに集中するため、呼吸は毎回呼吸にしない ※肩甲骨をしっかりと使った肘立てキャッチからのプルを意識	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"	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	×	8	1	1' 40"	5	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し ※心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 ※レース中盤の泳ぎを意識 ※1本ずつ先頭交代、先頭が終わった人は最後尾へ。	800	0:13:20
		×	1	1	10' 00"	5	FR フローティング→ブイ周り・ターン練習		0:10:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	1	2	6' 00"	6	集団泳 2周に1回上陸		0:12:00
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 1分 ※今までのテクニック(乗り越えなど)も織り交ぜる		0:01:00
DW									0:10:00
Total								1650	1:17:40



【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

2019/5/25 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	×	4	1	0' 55"	3	BR 平泳ぎプル ※プルブイのみ ※プルに集中するため、呼吸は毎回呼吸にしない ※肩甲骨をしっかりと使った肘立てキャッチからのプルを意識	100	0:03:40
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	
Swim	100	×	7	1	1' 50"	5	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し ※心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 ※レース中盤の泳ぎを意識 ※1本ずつ先頭交代、先頭が終わった人は最後尾へ。	700	0:12:50
			×	1	1	10' 00"	5	FR フローティング→ブイ周り・ターン練習	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	1	2	6' 00"	6	集団泳 2周に1回上陸		0:12:00
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 1分 ※今までのテクニック(乗り越えなど)も織り交ぜる		0:01:00
DW									0:10:00
Total								1550	1:17:10



【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

2019/5/25 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	×	4	1	1' 05"	3	BR 平泳ぎプル ※プルブイのみ ※プルに集中するため、呼吸は毎回呼吸にしない ※肩甲骨をしっかりと使った肘立てキャッチからのプルを意識	100	0:04:20
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	
Swim	100	×	4	1	2' 15"	5	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し ※心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 ※レース中盤の泳ぎを意識 ※1本ずつ先頭交代、先頭が終わった人は最後尾へ。	400	0:09:00
			×	1	1	10' 00"	5	FR フローティング→ブイ周り・ターン練習	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	1	2	6' 00"	6	集団泳 2周に1回上陸		0:12:00
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 1分 ※今までのテクニック(乗り越えなど)も織り交ぜる		0:01:00
DW									0:10:00
Total								1250	1:16:20



【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  
 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

2019/5/25 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	×	4	1	1' 05"	3	BR 平泳ぎプル ※プルブイのみ ※プルに集中するため、呼吸は毎回呼吸にしない ※肩甲骨をしっかりと使った肘立てキャッチからのプルを意識	100	0:04:20	
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	×	3	1	2' 30"	5	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し	300	0:07:30	
50	×	1	1	1' 15"	5	※心拍数(HR) 25~26拍/10秒間 ※レース中盤の泳ぎを意識 ※1本ずつ先頭交代、先頭が終わった人は最後尾へ。	50	0:01:15		
		×	1	1	10' 00"	5	FR フローティング→ブイ周り・ターン練習		0:10:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim		×	1	2	6' 00"	6	集団泳 2周に1回上陸		0:12:00	
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 1分 ※今までのテクニック(乗り越えなど)も織り交ぜる		0:01:00	
DW									0:10:00	
Total								1200	1:16:05	