



【テーマ】強化期A  
 水を捉える技術の向上  
 体幹を使ったダイナミックな泳ぎの習得  
 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

2019/6/1 土曜日

【泳法注意】  
 体幹とストローク

【主観的強度】

6

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	×	6	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 2本:4回ノーマル4回顔上げ繰り返し ※プルブイのみ	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	3	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ ※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 4ストローク2ヘッドアップスイム ※パドルあり	100	0:03:20
	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	×	4	2	1' 40"	6	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し	800	0:13:20
		×	1	1	1' 00"		セットレスト1分 ※レース序盤のスピードを意識 ※1本ずつ先頭交代、先頭が終わった人は最後尾へ。		0:01:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	1	4	5' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍~/10秒		0:20:00
		×	1	3	1' 00"		セットレスト 1分 ※奇数:時計回り 偶数:反時計回り ※3・4本目:2周に1回上陸 ※今までのテクニックフル活用!		0:03:00
DW									0:10:00
Total								1600	1:17:10



【テーマ】強化期A  
 水を捉える技術の向上  
 体幹を使ったダイナミックな泳ぎの習得  
 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

2019/6/1 土曜日

【泳法注意】  
 体幹とストローク

【主観的強度】

6

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	×	6	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 2本:4回ノーマル4回顔上げ繰り返し ※プルブイのみ	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	3	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ ※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' 45"	3	FR 4ストローク2ヘッドアップスイム ※パドルあり	100	0:03:00
	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	×	4	2	1' 50"	6	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し	800	0:14:40
		×	1	1	1' 00"		セットレスト1分 ※レース序盤のスピードを意識 ※1本ずつ先頭交代、先頭が終わった人は最後尾へ。		0:01:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	1	4	5' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍~/10秒		0:20:00
		×	1	3	1' 00"		セットレスト 1分 ※奇数:時計回り 偶数:反時計回り ※3・4本目:2周に1回上陸 ※今までのテクニックフル活用!		0:03:00
DW									0:10:00
Total								1600	1:17:50



【テーマ】強化期A  
 水を捉える技術の向上  
 体幹を使ったダイナミックな泳ぎの習得  
 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

2019/6/1 土曜日

【泳法注意】  
 体幹とストローク

【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	×	6	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 2本:4回ノーマル4回顔上げ繰り返し ※プルブイのみ	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	3	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ ※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	
	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' 50"	3	FR 4ストローク2ヘッドアップスイム ※パドルあり	100	0:03:20	
	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	×	3	1	2' 15"	6	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し	300	0:06:45
	100	×	2	1	2' 15"	6	FR セットレスト1分	200	0:04:30	
		×	1	1	1' 00"		※レース序盤のスピードを意識 ※1本ずつ先頭交代、先頭が終わった人は最後尾へ。		0:01:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim		×	1	4	5' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍~/10秒		0:20:00	
		×	1	3	1' 00"		セットレスト 1分 ※奇数:時計回り 偶数:反時計回り ※3・4本目:2周に1回上陸 ※今までのテクニックフル活用!		0:03:00	
DW									0:10:00	
Total								1300	1:17:05	



【テーマ】強化期A  
 水を捉える技術の向上  
 体幹を使ったダイナミックな泳ぎの習得  
 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

2019/6/1 土曜日

【泳法注意】  
 体幹とストローク

【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	×	6	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 2本:4回ノーマル4回顔上げ繰り返し ※プルブイのみ	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	3	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ ※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' 50"	3	FR 4ストローク2ヘッドアップスイム ※パドルあり	100	0:03:20	
	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' 25"	6	FR 50mずつ前向き横呼吸とスイムの繰り返し	300	0:07:15	
Swim	100	×	2	1	2' 25"	6	FR セットレスト1分	200	0:04:50	
		×	1	1	1' 00"		※レース序盤のスピードを意識 ※1本ずつ先頭交代、先頭が終わった人は最後尾へ。		0:01:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim		×	1	4	5' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍~/10秒		0:20:00	
		×	1	3	1' 00"		セットレスト 1分 ※奇数:時計回り 偶数:反時計回り ※3・4本目:2周に1回上陸 ※今までのテクニックフル活用!		0:03:00	
DW									0:10:00	
Total								1300	1:17:55	