



【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

2019/6/6 木曜日

【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<br>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<br>※プルに集中するため、呼吸は毎回呼吸にしない<br>※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 前向き横呼吸 ※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        | 25  | × | 1   | 5     | 0' 30" | 7  | FR フローティングスタート 前向き横呼吸  | 125      | 0:02:30 |
|             | 75  | × | 1   | 5     | 1' 20" | 6  | FR 全て前向き横呼吸  | 375      | 0:06:40 |
|             | 100 | × | 1   | 5     | 2' 10" | 4  | FR 普段の100mのペース(1分40~45秒)<br>※10mラインで前向き横呼吸を入れる<br>※レース序盤のスピードを意識             | 500      | 0:10:50 |
| Easy        | 50  | × | 1   | 1     | 3' 00" | 1  | 好きな種目でイージー   | 50       | 0:03:00 |
| Swim        |     | × | 1   | 3     | 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  |          | 0:15:00 |
|             |     | × | 1   | 2     | 1' 00" |    | セットレスト 1分<br>※奇数:時計回り 偶数:反時計回り<br>※3セット目:2周に1回上陸                             |          | 0:02:00 |
| DW          |     |   |     |       |        |    |  |          | 0:10:00 |
| Total       |     |   |     |       |        |    |  | 1800     | 1:16:50 |



【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

2019/6/6 木曜日

【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<br>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<br>※プルに集中するため、呼吸は毎回呼吸にしない<br>※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 前向き横呼吸 ※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        | 25  | × | 1   | 5     | 0' 30" | 7  | FR フローティングスタート 前向き横呼吸  | 125      | 0:02:30 |
|             | 75  | × | 1   | 5     | 1' 25" | 6  | FR 全て前向き横呼吸  | 375      | 0:07:05 |
|             | 100 | × | 1   | 4     | 2' 25" | 4  | FR 普段の100mのペース(1分50~55秒)<br>※10mラインで前向き横呼吸を入れる<br>※レース序盤のスピードを意識             | 400      | 0:09:40 |
| Easy        | 50  | × | 1   | 1     | 3' 00" | 1  | 好きな種目でイージー   | 50       | 0:03:00 |
| Swim        |     | × | 1   | 3     | 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  |          | 0:15:00 |
|             |     | × | 1   | 2     | 1' 00" |    | セットレスト 1分<br>※奇数:時計回り 偶数:反時計回り<br>※3セット目:2周に1回上陸                             |          | 0:02:00 |
| DW          |     |   |     |       |        |    |  |          | 0:10:00 |
| Total       |     |   |     |       |        |    |  | 1700     | 1:16:05 |



【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

2019/6/6 木曜日

【泳法注意】  
 体幹とストローク

【主観的強度】

6

| 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<br>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<br>※プルに集中するため、呼吸は毎回呼吸にしない<br>※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 前向き横呼吸 ※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        | 25  | × | 1   | 4     | 0' 30" | 7  | FR フローティングスタート 前向き横呼吸  | 100      | 0:02:00 |
|             | 75  | × | 1   | 4     | 1' 40" | 6  | FR 全て前向き横呼吸  | 300      | 0:06:40 |
|             | 100 | × | 1   | 3     | 2' 45" | 4  | FR 普段の100mのペース(2分15秒)<br>※10mラインで前向き横呼吸を入れる<br>※レース序盤のスピードを意識                | 300      | 0:08:15 |
| Easy        | 50  | × | 1   | 1     | 3' 00" | 1  | 好きな種目でイージー   | 50       | 0:03:00 |
| Swim        |     | × | 1   | 3     | 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  |          | 0:15:00 |
|             |     | × | 1   | 2     | 1' 00" |    | セットレスト 1分<br>※奇数:時計回り 偶数:反時計回り<br>※3セット目:2週に1回上陸                             |          | 0:02:00 |
| DW          |     |   |     |       |        |    |  |          | 0:10:00 |
| Total       |     |   |     |       |        |    |  | 1500     | 1:15:45 |



【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

2019/6/6 木曜日

【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<br>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<br>※プルに集中するため、呼吸は毎回呼吸にしない<br>※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 前向き横呼吸 ※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        | 25  | × | 1   | 3     | 0' 40" | 7      | FR フローティングスタート 前向き横呼吸  | 75         | 0:02:00 |
|             | 75  | × | 1   | 3     | 1' 50" | 6      | FR 全て前向き横呼吸  | 225        | 0:05:30 |
|             | 100 | × | 1   | 3     | 3' 00" | 4      | FR 普段の100mのペース(2分25~30秒)<br>※10mラインで前向き横呼吸を入れる<br>※レース序盤のスピードを意識             | 300        | 0:09:00 |
| Easy        | 50  | × | 1   | 1     | 3' 00" | 1      | 好きな種目でイージー   | 50         | 0:03:00 |
| Swim        |     | × | 1   | 3     | 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  |            | 0:15:00 |
|             |     | × | 1   | 2     | 1' 00" |        | セットレスト 1分<br>※奇数:時計回り 偶数:反時計回り<br>※3セット目:2周に1回上陸                             |            | 0:02:00 |
| DW          |     |   |     |       |        |        |  |            | 0:10:00 |
| Total       |     |   |     |       |        |        |  | 1400       | 1:15:20 |