



【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

2019/6/8 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' 15"	6	FR 全て前向き横呼吸	375	0:06:15
	100	×	1	5	2' 10"	4	FR 普段の100mのペース(1分40~45秒) ※5mラインで前向き横呼吸を入れる ※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	2	8' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍~/10秒		0:16:00
		×	1	1	2' 00"		セットレスト 1分 ※奇数:時計回り 偶数:反時計回り		0:02:00
DW									0:10:00
Total								1800	1:17:25



【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

2019/6/8 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' 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	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) ※5mラインで前向き横呼吸を入れる ※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	2	8' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍~/10秒		0:16:00
		×	1	1	2' 00"		セットレスト 1分 ※奇数:時計回り 偶数:反時計回り		0:02:00
DW									0:10:00
Total								1700	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

2019/6/8 土曜日

【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 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' 50"	4	FR 普段の100mのペース(2分15秒) ※5mラインで前向き横呼吸を入れる ※レース序盤のスピードを意識	300	0:08:30
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	1	2	8' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍~/10秒		0:16:00
		×	1	1	2' 00"		セットレスト 1分 ※奇数:時計回り 偶数:反時計回り		0:02:00
DW									0:10:00
Total								1500	1:17:00



【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

2019/6/8 土曜日

【泳法注意】
 体幹とストローク

【主観的強度】

6

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' 30"	7	FR フローティングスタート 前向き横呼吸	75	0:01:30
	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) ※5mラインで前向き横呼吸を入れる ※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	2	8' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍~/10秒		0:16:00
		×	1	1	2' 00"		セットレスト 1分 ※奇数:時計回り 偶数:反時計回り		0:02:00
DW									0:10:00
Total								1400	1:15:50