



【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

2019/6/22 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4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	50	×	1	4	0' 45"	7	FR フローティングスタート 前向き横呼吸 5mラインでターン	200	0:03:00
	100	×	1	4	1' 40"	6	FR 呼吸は全て前向き横 心拍数27拍以上/10秒	400	0:06:40
	150	×	1	4	3' 00"	5	FR 普段の100mのペース(1分40~45秒) 心拍数25拍以下/10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	600	0:12:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	1	3	6' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒		0:18:00
		×	1	2	1' 00"		セットレスト 1分 ※奇数:時計回り 偶数:反時計回り ※3セット目:2周に1回上陸		0:02:00
DW									0:10:00
Total								2000	1:21:30



【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

2019/6/22 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4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	50	×	1	4	0' 50"	7	FR フローティングスタート 前向き横呼吸 5mラインでターン	200	0:03:20
	100	×	1	4	1' 50"	6	FR 呼吸は全て前向き横 心拍数27拍以上/10秒	400	0:07:20
	150	×	1	3	3' 20"	5	FR 普段の100mのペース(1分50~55秒) 心拍数25拍以下/10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	450	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	3	6' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒		0:18:00
		×	1	2	1' 00"		セットレスト 1分 ※奇数:時計回り 偶数:反時計回り ※3セット目:2周に1回上陸		0:02:00
DW									0:10:00
Total								1850	1:20:30



【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

2019/6/22 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4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	50	×	1	3	1' 00"	7	FR フローティングスタート 前向き横呼吸 5mラインでターン	150	0:03:00
	100	×	1	3	2' 15"	6	FR 呼吸は全て前向き横 心拍数27拍以上/10秒	300	0:06:45
	100	×	1	3	2' 45"	5	FR 普段の100mのペース(2分10~15秒) 心拍数25拍以下/10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	0:08:15
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	1	3	6' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒		0:18:00
		×	1	2	1' 00"		セットレスト 1分 ※奇数:時計回り 偶数:反時計回り ※3セット目:2周に1回上陸		0:02:00
DW									0:10:00
Total								1550	1:19:50



【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

2019/6/22 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
	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4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	50	×	1	3	1' 10"	7	FR フローティングスタート 前向き横呼吸 5mラインでターン	150	0:03:30
	100	×	1	3	2' 30"	6	FR 呼吸は全て前向き横 心拍数27拍以上/10秒	300	0:07:30
	100	×	1	2.5	3' 00"	5	FR 普段の100mのペース(2分25~30秒) 心拍数25拍以下/10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	250	0:07:30
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim		×	1	3	6' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒		0:18:00
		×	1	2	1' 00"		セットレスト 1分 ※奇数:時計回り 偶数:反時計回り ※3セット目:2周に1回上陸		0:02:00
DW									0:10:00
Total								1500	1:20:20