



【テーマ】強化期B  
 水を捉える技術の向上  
 ストローク技術・効率の向上  
 筋持久力の向上  
 もう一段階上に行くための能力開発

2019/7/4 木曜日  
 【泳法注意】  
 肩甲骨を使ったストローク  
 【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	×	4	1	0' 55"	3	FR グライドキック:2本 体側キック:2本	100	0:03:40	
	25	×	6	1	0' 55"	3	FR スカーリング キャッチ:2本、プル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手プルスカーリング ※リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR キャッチアップスイム	100	0:02:40	
		×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒		0:02:00	
Swim	50	×	6	1	0' 55"	3	FR ストロークカウント 18回以下/25m	300	0:05:30	
	100	×	4	1	1' 45"	4	FR ↓	400	0:07:00	
	200	×	2	1	3' 20"	5	FR ↓	400	0:06:40	
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ドックパドル ※パドル・プルブイ	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR ロングドックパドル ※パドル・プルブイ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR スイム	100	0:02:40	
		×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒 ※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		0:02:00	
Swim	100	×	3	2	1' 35"	7	FR しっかりスピードを出す	600	0:09:30	
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 60秒		0:01:00	
DW										0:10:00
Total									2750	1:18:10



【テーマ】強化期B  
 水を捉える技術の向上  
 ストローク技術・効率の向上  
 筋持久力の向上  
 もう一段階上に行くための能力開発

2019/7/4 木曜日  
 【泳法注意】  
 肩甲骨を使ったストローク  
 【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	×	4	1	0' 55"	3	FR	グライドキック:2本 体側キック:2本	100	0:03:40
	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、プル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	片手プルスカーリング ※リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR	キャッチアップスイム	100	0:02:40
			×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒		0:02:00
Swim	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	ストロークカウント 18回以下/25m	200	0:04:00
	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	↓	400	0:07:40
	200	×	2	1	3' 40"	5	FR	↓	400	0:07:20
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	BR	平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	ドックパドル ※パドル・プルブイ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	ロングドックパドル ※パドル・プルブイ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR	スイム	100	0:02:40
			×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒 ※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		0:02:00
Swim	100	×	3	2	1' 45"	7	FR	しっかりスピードを出す	600	0:10:30
		×	1	1	1' 00"			セットレスト 60秒		0:01:00
DW										0:10:00
Total									2650	1:19:00



【テーマ】強化期B  
 水を捉える技術の向上  
 ストローク技術・効率の向上  
 筋持久力の向上  
 もう一段階上に行くための能力開発

2019/7/4 木曜日  
 【泳法注意】  
 肩甲骨を使ったストローク  
 【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	×	4	1	1' 05"	3	FR グライドキック:2本 体側キック:2本	100	0:04:20	
	25	×	6	1	1' 05"	3	FR スカーリング キャッチ:2本、プル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ	150	0:06:30	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手プルスカーリング ※リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 45"	4	FR キャッチアップスイム	100	0:03:00	
		×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒		0:02:00	
Swim	50	×	3	1	1' 10"	3	FR ストロークカウント 18回以下/25m	150	0:03:30	
	100	×	2	1	2' 15"	4	FR ↓	200	0:04:30	
	200	×	1	1	4' 30"	5	FR ↓	200	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	1' 05"	3	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR ドックパドル ※パドル・プルブイ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ロングドックパドル ※パドル・プルブイ	100	0:03:40	
	25	×	2	1	0' 45"	4	FR スイム	50	0:01:30	
		×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒 ※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		0:02:00	
Swim	100	×	3	2	2' 10"	7	FR しっかりスピードを出す	600	0:13:00	
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 60秒		0:01:00	
DW										0:10:00
Total									2150	1:17:50



【テーマ】強化期B  
 水を捉える技術の向上  
 ストローク技術・効率の向上  
 筋持久力の向上  
 もう一段階上に行くための能力開発

2019/7/4 木曜日  
 【泳法注意】  
 肩甲骨を使ったストローク  
 【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	×	4	1	1' 05"	3	FR グライドキック:2本 体側キック:2本	100	0:04:20	
	25	×	6	1	1' 05"	3	FR スカーリング キャッチ:2本、プル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ	150	0:06:30	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手プルスカーリング ※リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 45"	4	FR キャッチアップスイム	100	0:03:00	
			×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒		0:02:00
Swim	50	×	2	1	1' 10"	3	FR ストロークカウント 18回以下/25m	100	0:02:20	
	100	×	2	1	2' 40"	4	FR ↓	200	0:05:20	
	200	×	1	1	5' 20"	5	FR ↓	200	0:05:20	
Drill	25	×	4	1	1' 05"	3	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR ドックパドル ※パドル・プルブイ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ロングドックパドル ※パドル・プルブイ	100	0:03:40	
	25	×	2	1	0' 45"	4	FR スイム	50	0:01:30	
			×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒 ※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		0:02:00
Swim	100	×	3	2	2' 20"	7	FR しっかりスピードを出す	600	0:14:00	
		×	1	1	1' 00"		セットレスト 60秒		0:01:00	
DW										0:10:00
Total									2100	1:19:20