



【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

2019/7/18 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 片手ムーブスカーリング(交互) ※キックあり	100	0:03:20
							※リカバリーは肘を曲げない		
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR キャッチアップスイム	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR ドックパドル ※パドル・キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR スイム	100	0:02:40
		×	1	6	0' 30"		セットレスト 30秒		0:03:00
							※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		
Swim	50	×	6	1	0' 55"	3	FR ストロークカウント 16回以下/25m	300	0:05:30
	100	×	3	1	1' 45"	4	FR ↓	300	0:05:15
	200	×	2	1	3' 30"	5	FR ↓	400	0:07:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	3	3	1' 35"	7	FR しっかりスピードを出す	900	0:14:15
		×	1	2	0' 45"		セットレスト 45秒		0:01:30
DW									0:10:00
Total								2900	1:20:00



【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

2019/7/18 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	片手ムーブスカーリング(交互) ※キックあり ※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
	25	×	4	1	0' 50"	3	BR	平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	ドックパドル ※パドル・キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR	スイム	100	0:02:40
			×	1	6	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	
Swim	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	ストロークカウント 18回以下/25m	250	0:05:00
	100	×	2	1	1' 55"	4	FR	↓	200	0:03:50
	200	×	2	1	3' 50"	5	FR	↓	400	0:07:40
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	3	3	1' 45"	7	FR	しっかりスピードを出す	900	0:15:45
		×	1	2	0' 45"			セットレスト 45秒		0:01:30
DW										0:10:00
Total									2750	1:20:15



【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

2019/7/18 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 片手ムーブスカーリング(交互) ※キックあり ※リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:40
Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR キャッチアップスイム	100	0:03:00
	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	0' 55"	3	FR ドックパドル ※パドル・キックあり	100	0:03:40
	25	×	2	1	0' 45"	4	FR スイム	50	0:01:30
			×	1	6	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	
Swim	50	×	6	1	1' 10"	3	FR ストロークカウント 20回以下/25m	300	0:07:00
	100	×	3	1	2' 20"	4	FR ↓	300	0:07:00
	200	×	1	1	4' 30"	5	FR ↓	200	0:04:30
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	3	2	2' 05"	7	FR しっかりスピードを出す	600	0:12:30
		×	1	1	0' 45"		セットレスト 45秒		0:00:45
DW									0:10:00
Total								2350	1:20:45



【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

2019/7/18 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 片手ムーブスカーリング(交互) ※キックあり ※リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:40	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR キャッチアップスイム	100	0:03:00	
	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	0' 55"	3	FR ドックパドル ※パドル・キックあり	100	0:03:40	
	25	×	2	1	0' 45"	4	FR スイム	50	0:01:30	
			×	1	6	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		0:03:00
Swim	50	×	5	1	1' 20"	3	FR ストロークカウント 20回以下/25m	250	0:06:40	
	100	×	2	1	2' 40"	4	FR ↓	200	0:05:20	
	200	×	1	1	5' 20"	5	FR ↓	200	0:05:20	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	100	×	3	2	2' 15"	7	FR しっかりスピードを出す	600	0:13:30	
		×	1	1	0' 45"		セットレスト 45秒		0:00:45	
DW										0:10:00
Total								2200	1:20:35	