



【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

2019/7/27 土曜日  
 【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	×	6	1	0' 55"	3	FR グライドキック:2本 体側キック:2本 体側ローリングキック:2本	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手スイム(片手体側) 奇数:右ストローク 偶数:左ストローク	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR キャッチアップスイム	100	0:02:40
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	4	FR スイム ストロークカウント 16回以下/25m	200	0:03:40
	100	×	2	1	1' 45"	5	FR ↓	200	0:03:30
Drill	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	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	3	FR ドックパドル ワイド:3本 ノーマル:3本 ※パドル・キックあり	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR スイム	100	0:02:40
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※肩甲骨を使った肘立てキャッチからのプルを意識		0:01:30
Swim	100	×	1	3	1' 50"	3	FR ストロークカウント	300	0:05:30
	100	×	1	3	1' 40"	5	FR フォーム	300	0:05:00
	100	×	3	3	1' 35"	7	FR ハード	900	0:14:15
		×	1	2	0' 45"		セットレスト 45秒		0:01:30
DW									0:10:00
Total								2950	1:19:55



【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

2019/7/27 土曜日  
 【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	×	6	1	0' 55"	3	FR グライドキック:2本 体側キック:2本 体側ローリングキック:2本	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手スイム(片手体側) 奇数:右ストローク 偶数:左ストローク	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR キャッチアップスイム	100	0:02:40
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
Swim	50	×	3	1	1' 00"	4	FR スイム ストロークカウント 18回以下/25m	150	0:03:00
	100	×	2	1	1' 55"	5	FR ↓	200	0:03:50
Drill	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	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	3	FR ドックパドル ワイド:3本 ノーマル:3本 ※パドル・キックあり	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR スイム	100	0:02:40
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※肩甲骨を使った肘立てキャッチからのプルを意識		0:01:30
Swim	100	×	1	2	2' 00"	3	FR ストロークカウント	200	0:04:00
	100	×	1	2	1' 50"	5	FR フォーム	200	0:03:40
	100	×	3	2	1' 45"	7	FR ハード	600	0:10:30
Swim		×	2	1	0' 45"		セットレスト 45秒		0:01:30
	100	×	1	1	2' 00"	3	FR ストロークカウント	100	0:02:00
	100	×	1	1	1' 50"	5	FR フォーム	100	0:01:50
	100	×	2	1	1' 45"	7	FR ハード	200	0:03:30
DW									0:10:00
Total								2800	1:20:20



【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

2019/7/27 土曜日  
 【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	×	6	1	1' 05"	3	FR グライドキック:2本 体側キック:2本 体側ローリングキック:2本	150	0:06:30
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手スイム(片手体側) 奇数:右ストローク 偶数:左ストローク	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム	100	0:03:00
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	3	FR スイム ストロークカウント 20回以下/25m	100	0:02:40
	50	×	5	1	1' 10"	4	FR ↓	250	0:05:50
	100	×	5	1	2' 15"	5	FR ↓	500	0:11:15
Drill	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	1' 00"	3	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:04:00
	25	×	6	1	0' 55"	3	FR ドックパドル ワイド:3本 ノーマル:3本 ※パドル・キックあり	150	0:05:30
	25	×	2	1	0' 45"	4	FR スイム	50	0:01:30
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※肩甲骨を使った肘立てキャッチからのプルを意識		0:01:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	3	FR ストロークカウント	100	0:02:20
	100	×	1	1	2' 10"	5	FR フォーム	100	0:02:10
	100	×	3	1	2' 05"	7	FR ハード	300	0:06:15
DW								0:10:00	
Total								2350	1:19:40



【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

2019/7/27 土曜日  
 【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	×	6	1	1' 05"	3	FR グライドキック:2本 体側キック:2本 体側ローリングキック:2本	150	0:06:30	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手スイム(片手体側) 奇数:右ストローク 偶数:左ストローク	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム	100	0:03:00	
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00	
Swim	25	×	4	1	0' 40"	3	FR スイム ストロークカウント 20回以下/25m	100	0:02:40	
	50	×	4	1	1' 20"	4	FR ↓	200	0:05:20	
	100	×	4	1	2' 30"	5	FR ↓	400	0:10:00	
Drill	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	1' 00"	3	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:04:00	
	25	×	6	1	0' 55"	3	FR ドックパドル ワイド:3本 ノーマル:3本 ※パドル・キックあり	150	0:05:30	
	25	×	2	1	0' 45"	4	FR スイム	50	0:01:30	
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※肩甲骨を使った肘立てキャッチからのプルを意識		0:01:30	
Swim	100	×	1	1	2' 40"	3	FR ストロークカウント	100	0:02:40	
	100	×	1	1	2' 20"	5	FR フォーム	100	0:02:20	
	100	×	3	1	2' 15"	7	FR ハード	300	0:06:45	
DW										0:10:00
Total									2200	1:18:55