



【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  
 もう一段階上に行くための能力開発  
 実戦能力の向上

2019/8/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジションとキャッチ  
 【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	×	8	1	0' 30"	4	FR 往:キャッチアップスイム 復:ストロークカウント16回以下/25m	200	0:04:00
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	5	FR HR26/10秒 少ないストローク数	1000	0:16:40
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
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 ワイドドックパドル ※パドル・キックあり	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 30"	5	FR ストロークカウント16回以下/25m	100	0:02:00
		×	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	×	3	3	1' 35"	8	FR ハード ※2番手以降すぐスタート ドラフティングスイム	900	0:14:15
		×	1	2	0' 45"		セットレスト 45秒 ※1本ずつ先頭交代		0:01:30
DW									0:10:00
Total								3100	1:22:35



【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  
 もう一段階上に行くための能力開発  
 実戦能力の向上

2019/8/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジションとキャッチ  
 【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	×	8	1	0' 30"	4	FR 往:キャッチアップスイム 復:ストロークカウント16回以下/25m	200	0:04:00	
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00	
Swim	100	×	8	1	1' 50"	5	FR HR26/10秒 少ないストローク数	800	0:14:40	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
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 ワイドドックパドル ※パドル・キックあり	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 30"	5	FR ストロークカウント16回以下/25m	100	0:02:00	
		×	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	×	3	3	1' 45"	8	FR ハード ※2番手以降すぐスタート ドラフティングスイム	900	0:15:45	
		×	1	2	0' 45"		セットレスト 45秒 ※1本ずつ先頭交代		0:01:30	
DW										0:10:00
Total								2900	1:22:05	



【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  
 もう一段階上に行くための能力開発  
 実戦能力の向上

2019/8/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジションとキャッチ  
 【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' 00"	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	0:06:00	
	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	×	8	1	0' 40"	4	FR 往:キャッチアップスイム 復:ストロークカウント16回以下/25m	200	0:05:20	
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00	
Swim	100	×	9	1	2' 10"	5	FR HR26/10秒 少ないストローク数	900	0:19:30	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	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	0:06:00	
	25	×	4	1	0' 55"	3	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:03:40	
	25	×	6	1	0' 55"	3	FR ワイドドックパドル ※パドル・キックあり	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR ストロークカウント16回以下/25m	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	×	4	1	2' 00"	8	FR ハード ※2番手以降すぐスタート ドラフティングスイム ※1本ずつ先頭交代	400	0:08:00	
DW										0:10:00
Total									2500	1:21:50



【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  
 もう一段階上に行くための能力開発  
 実戦能力の向上

2019/8/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジションとキャッチ  
 【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' 00"	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	0:06:00	
	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	×	8	1	0' 40"	4	FR 往:キャッチアップスイム 復:ストロークカウント16回以下/25m	200	0:05:20	
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00	
Swim	100	×	7	1	2' 30"	5	FR HR26/10秒 少ないストローク数	700	0:17:30	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	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	0:06:00	
	25	×	4	1	0' 55"	3	BR 平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100	0:03:40	
	25	×	6	1	0' 55"	3	FR ワイドドックパドル ※パドル・キックあり	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR ストロークカウント16回以下/25m	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	×	4	1	2' 15"	8	FR ハード ※2番手以降すぐスタート ドラフティングスイム ※1本ずつ先頭交代	400	0:09:00	
DW										0:10:00
Total									2300	1:20:50