



【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

2019/8/8 木曜日  
 【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 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
PSwim	50	×	3	6	0' 45"	7	FR ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	900	0:13:30
		×	1	5	1' 00"		セットレスト 60秒		0:05:00
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 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		×	1	1	10' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒 ※大きな泳ぎを意識		0:10:00
DW									0:10:00
	Total							2100	1:18:40



【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  
 もう一段階上に行くための能力開発  
 実戦能力の向上

2019/8/8 木曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジションとキャッチ  
 【主観的強度】  
 6

Menu		Set	Cycle	強度	種目	B		Distance	Time
							説明		
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	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
	25	×	4	1	0' 50"	3	BR	平泳ぎプル ※パドル・プルブイ	100
	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
	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m	100
		×	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
PSwim	50	×	3	5	0' 50"	7	FR	ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	750
		×	1	5	1' 00"			セットレスト 60秒	0:05:00
	50	×	2	1	0' 50"	7	FR	ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	100
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1		好きな種目でイージー	50
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
	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
	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
		×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒	0:01:00
Swim		×	1	1	10' 00"	5		集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒 ※大きな泳ぎを意識	0:10:00
DW									0:10:00
	Total							2050	1:19:20



【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  
 もう一段階上に行くための能力開発  
 実戦能力の向上

2019/8/8 木曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジションとキャッチ  
 【主観的強度】  
 6

Menu	C							Distance	Time
			Set	Cycle	強度	種目	説明		
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 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	×	6	1	0' 40"	5	FR ストロークカウント16回以下/25m	150	0:04:00
		×	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
PSwim	50	×	3	3	1' 00"	7	FR ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	450	0:09:00
		×	1	2	1' 00"		セットレスト 60秒		0:02:00
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 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		×	1	1	10' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒 ※大きな泳ぎを意識		0:10:00
DW									0:10:00
	Total							1700	1:16:40



【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  
 もう一段階上に行くための能力開発  
 実戦能力の向上

2019/8/8 木曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジションとキャッチ  
 【主観的強度】  
 6

Menu	D						説明	Distance	Time
	Set	Cycle	強度	種目					
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 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	×	6	1	0' 40"	5	FR ストロークカウント16回以下/25m	150	0:04:00
		×	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
PSwim	50	×	3	2	1' 05"	7	FR ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	300	0:06:30
		×	1	2	1' 00"		セットレスト 60秒		0:02:00
	50	×	2	1	1' 05"	7	FR ハード ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎをキープ	100	0:02:10
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 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		×	1	1	10' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒 ※大きな泳ぎを意識		0:10:00
DW									0:10:00
	Total							1650	1:16:20