



【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

2019/8/24 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 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 ※プルブイのみ | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR ワイドドックパドル ※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 | |
| PSwim | 50 | × | 3 | 4 | 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 | 600 | 0:09:00 |
| | | × | 1 | 3 | 1' 00" | | セットレスト 60秒 | | 0:03:00 |
| 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 | |
| Swim | | × | 1 | 2 | 8' 00" | 5 | 集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒 | | 0:16:00 |
| | | × | 1 | 1 | 1' 00" | | セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1800 | 1:19:10 |



【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
 もう一段階上に行くための能力開発
 実戦能力の向上

2019/8/24 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 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 ※プルブイのみ | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR ワイドドックパドル ※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 | |
| PSwim | 50 | × | 3 | 3 | 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 | 450 | 0:07:30 |
| | | | 1 | 3 | 1' 00" | | セットレスト 60秒 | | 0:03:00 |
| | 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 | 0:01:40 |
| 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 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 | |
| Swim | | × | 1 | 2 | 8' 00" | 5 | 集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒 | | 0:16:00 |
| | | × | 1 | 1 | 1' 00" | | セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1750 | 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

2019/8/24 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 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 ※プルブイのみ | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR ワイドドックパドル ※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 | |
| PSwim | 50 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 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 | 0:05:30 |
| | | × | 1 | 1 | 1' 00" | | セットレスト 60秒 | | 0:01:00 |
| 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 | |
| Swim | | × | 1 | 2 | 8' 00" | 5 | 集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒 | | 0:16:00 |
| | | × | 1 | 1 | 1' 00" | | セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1550 | 1:19:10 |



【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
 もう一段階上に行くための能力開発
 実戦能力の向上

2019/8/24 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 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 ※プルブイのみ | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | FR ワイドドックパドル ※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 | |
| 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 | 1 | 1' 00" | | セットレスト 60秒 | | 0:01:00 |
| 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 | |
| Swim | | × | 1 | 2 | 8' 00" | 5 | 集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒 | | 0:16:00 |
| | | × | 1 | 1 | 1' 00" | | セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1550 | 1:20:10 |