



【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

2019/8/31 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' 50"	5	FR フローティングスタート~15mまでハード	100	0:03:20
			×	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	100	×	8	1	1' 40"	5	FR レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒	800	0:13:20
DW									0:10:00
Total								2600	1:16:50



【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

2019/8/31 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' 50"	5	FR フローティングスタート～15mまでハード	100	0:03:20
			×	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	100	×	7	1	1' 50"	5	FR レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒	700	0:12:50
DW									0:10:00
Total								2450	1:16:30



【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

2019/8/31 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	×	4	1	0' 55"	5	FR フローティングスタート～15mまでハード	100	0:03:40	
			×	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
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	
	50	×	2	1	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	100	0:01:50	
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	100	×	6	1	2' 10"	5	FR レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒	600	0:13:00	
DW										0:10:00
Total									2200	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

2019/8/31 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	×	4	1	0' 55"	5	FR	フローティングスタート～15mまでハード	100	0:03:40	
			×	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
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		0:01:00
Swim	100	×	5	1	2' 30"	5	FR	レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒	500	0:12:30	
DW										0:10:00	
Total										2000	1:15:20