



【テーマ】強化期B  
 実戦トレーニング  
 水を捉える技術の向上  
 ストローク技術・効率の向上

2019/9/5 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】  
 5

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	×	6	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	150	0:03:00
		×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
Swim		×	1	2	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		0:20:00
		×	1	1	1' 00"			セットレスト 60秒 ※奇:時計回り 偶:反時計回り ※4周毎に1度上陸		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	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	×	6	1	0' 30"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m	150	0:03:00
		×	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	25	×	8	1	1' 00"	7	FR	スタート練習 ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎで水を捉える ※フローティングスタートのみ ※1~4本:パドルあり 5~8本:パドルなし	200	0:08:00
DW										0:10:00
Total									1400	1:19:10



【テーマ】強化期B  
 実戦トレーニング  
 水を捉える技術の向上  
 ストローク技術・効率の向上

2019/9/5 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】  
 5

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	×	6	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	150	0:03:00
		×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
Swim		×	1	2	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		0:20:00
		×	1	1	1' 00"			セットレスト 60秒 ※奇:時計回り 偶:反時計回り ※4周毎に1度上陸		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	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	×	6	1	0' 30"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m	150	0:03:00
		×	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	25	×	8	1	1' 00"	7	FR	スタート練習 ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎで水を捉える ※フローティングスタートのみ ※1~4本:パドルあり 5~8本:パドルなし	200	0:08:00
DW										0:10:00
Total									1400	1:19:10



【テーマ】強化期B  
 実戦トレーニング  
 水を捉える技術の向上  
 ストローク技術・効率の向上

2019/9/5 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】  
 5

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	×	4	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	100	0:02:40
		×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
Swim		×	1	2	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		0:20:00
		×	1	1	1' 00"			セットレスト 60秒 ※奇:時計回り 偶:反時計回り ※4周毎に1度上陸		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	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' 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	25	×	8	1	1' 00"	7	FR	スタート練習 ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎで水を捉える ※フローティングスタートのみ ※1~4本:パドルあり 5~8本:パドルなし	200	0:08:00
DW										0:10:00
Total									1300	1:20:40



【テーマ】強化期B  
 実戦トレーニング  
 水を捉える技術の向上  
 ストローク技術・効率の向上

2019/9/5 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】  
 5

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	×	4	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	100	0:02:40
		×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
Swim		×	1	2	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		0:20:00
		×	1	1	1' 00"			セットレスト 60秒 ※奇:時計回り 偶:反時計回り ※4周毎に1度上陸		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	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' 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	25	×	8	1	1' 00"	7	FR	スタート練習 ※ピッチに頼りすぎない 大きな泳ぎで水を捉える ※フローティングスタートのみ ※1~4本:パドルあり 5~8本:パドルなし	200	0:08:00
DW										0:10:00
Total									1300	1:20:40