



【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

2019/9/7 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】  
 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 奇:キャッチアップスイム 偶: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 ※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)		0:01:00	
Swim	100	×	12	1	1' 40"	5	FR レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒	1200	0:20:00	
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	×	10	1	0' 55"	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 ※1~4本:パドルあり 5~8本:パドルなし ※スピードのないところから素早くトップスピードに乗せる	250	0:09:10	
DW										0:10:00
Total									2650	1:19:20



【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

2019/9/7 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】  
 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 奇:キャッチアップスイム 偶: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 ※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)		0:01:00	
Swim	100	×	11	1	1' 50"	5	FR レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒	1100	0:20:10	
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	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	×	10	1	0' 55"	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 ※1~4本:パドルあり 5~8本:パドルなし ※スピードのないところから素早くトップスピードに乗せる	250	0:09:10	
DW										0:10:00
Total									2550	1:19:30



【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

2019/9/7 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】  
 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 奇:キャッチアップスイム 偶: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 ※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)		0:01:00	
Swim	100	×	8.5	1	2' 10"	5	FR レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒	850	0:18:25	
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	×	10	1	0' 55"	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 ※1~4本:パドルあり 5~8本:パドルなし ※スピードのないところから素早くトップスピードに乗せる	250	0:09:10	
DW										0:10:00
Total									2200	1:19:15



【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

2019/9/7 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】  
 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 奇:キャッチアップスイム 偶: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 ※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)		0:01:00	
Swim	100	×	7.5	1	2' 30"	5	FR レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒	750	0:18:45	
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	×	10	1	0' 55"	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 ※1~4本:パドルあり 5~8本:パドルなし ※スピードのないところから素早くトップスピードに乗せる	250	0:09:10	
DW										0:10:00
Total									2100	1:19:35