



【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

2019/9/12 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											Distance	Time	
Menu			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	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 ※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)				100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR	ストロークカウント16回以下/25m				100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 55"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、ブル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ ※顔上げ 体幹が抜けないように				150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	ワイドドックパドル ※キックあり ※顔上げ				100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	5	FR	4ストローク顔上げ4ストロークスイム				100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸				150	0:03:00
		×	1	6	0' 30"								0:03:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"	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 ※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				150	0:05:00
Swim	×	1	5	5' 00"	5		集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒					0:25:00	
	×	1	4	1' 00"			セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り					0:04:00	
DW													0:10:00
	Total										1200		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

2019/9/12 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 ※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR	ストロークカウント16回以下/25m			100	0:02:40
	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 ※顔上げ 体幹が抜けないように			150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	ワイドドックパドル ※キックあり ※顔上げ			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	5	FR	4ストローク顔上げ4ストロークスイム			100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸			150	0:03:00
		×	1	6	0' 30"							0:03:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"	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 ※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			150	0:05:00
Swim	×	1	5	5' 00"	5		集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒				0:25:00	
	×	1	4	1' 00"			セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り				0:04:00	
DW											0:10:00	
	Total									1200	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

2019/9/12 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

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 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 ※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR ストロークカウント16回以下/25m	100	0:02:40
	25	×	6	1	1' 00"	3	FR スカーリング キャッチ:2本、ブル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ ※顔上げ 体幹が抜けないように	150	0:06:00
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ワイドドックパドル ※キックあり ※顔上げ	100	0:03:40
	25	×	2	1	0' 50"	5	FR 4ストローク顔上げ4ストロークスイム	50	0:01:40
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸	100	0:02:40
		×	1	6	0' 30"				0:03:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"	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 ※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	150	0:05:00
Swim		×	1	5	5' 00"	5	集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒 セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り		0:25:00
		×	1	4	1' 00"				0:04:00
DW									0:10:00
	Total							1100	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

2019/9/12 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 ※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR	ストロークカウント16回以下/25m			100	0:02:40
	25	×	6	1	1' 00"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、ブル:2本、フィニッシュ:2本 ※ブイのみ ※顔上げ 体幹が抜けないように			150	0:06:00
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	ワイドドックパドル ※キックあり ※顔上げ			100	0:03:40
	25	×	2	1	0' 50"	5	FR	4ストローク顔上げ4ストロークスイム			50	0:01:40
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR	ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸			100	0:02:40
		×	1	6	0' 30"							0:03:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"	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 ※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			150	0:05:00
Swim	×	1	5	5' 00"	5		集団泳 ※レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25~26拍/10秒				0:25:00	
	×	1	4	1' 00"			セットレスト 60秒 奇:時計回り 偶:反時計回り				0:04:00	
DW											0:10:00	
	Total									1100	1:19:20	