



【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

2019/9/28 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 ※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:3本、フィニッシュ:3本 ※パドル・ブイ ※顔上げ 体幹が抜けないように	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR ワイドドックブル ※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 ※パドルあり	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 30"	5	FR ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸 ※パドルあり	100	0:02:00	
		×	1	6	0' 30"				0:03:00	
Swim	25	×	6	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～前横呼吸 ※1～3本:パドルあり 4～6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	150	0:06:00	
Swim	100	×	2	3	1' 35"	8	レース上盤の泳ぎを意識 心拍数27～28拍/10秒	600	0:09:30	
	300	×	1	3	5' 00"	5	レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒	900	0:15:00	
		×	1	2	1' 00"		レスト		0:02:00	
DW										0:10:00
Total									2650	1:16:50



【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

2019/9/28 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
							※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)		
	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:3本、フィニッシュ:3本	150	0:05:30
							※パドル・ブイ ※顔上げ 体幹が抜けないように		
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR ワイドドックブル ※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 ※パドルあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 30"	5	FR ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸 ※パドルあり	100	0:02:00
		×	1	6	0' 30"				0:03:00
Swim	25	×	6	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	150	0:06:00
							※フローティングスタート～前横呼吸		
							※1～3本:パドルあり 4～6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		
Swim	100	×	2	3	1' 45"	8	レース上盤の泳ぎを意識 心拍数27～28拍/10秒	600	0:10:30
	250	×	1	3	4' 30"	5	レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒	750	0:13:30
		×	1	2	1' 00"		レスト		0:02:00
DW									0:10:00
Total								2500	1:16:20



【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

2019/9/28 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
							※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)		
	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:3本、フィニッシュ:3本	150	0:06:00
							※パドル・ブイ ※顔上げ 体幹が抜けないように		
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ワイドドックブル ※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 ※パドルあり	50	0:01:40
	25	×	2	1	0' 40"	5	FR ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸 ※パドルあり	50	0:01:20
		×	1	6	0' 30"				0:03:00
Swim	25	×	6	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	150	0:06:00
							※フローティングスタート～前横呼吸		
							※1～3本:パドルあり 4～6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		
Swim	100	×	2	3	1' 55"	8	レース上盤の泳ぎを意識 心拍数27～28拍/10秒	600	0:11:30
	200	×	1	3	4' 20"	5	レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒	600	0:13:00
		×	1	2	1' 00"		レスト		0:02:00
DW									0:10:00
Total								2250	1:16:30



【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

2019/9/28 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
							※片手スイムは、回している腕と逆呼吸(今までと逆)		
	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:3本、フィニッシュ:3本	150	0:06:00
							※パドル・ブイ ※顔上げ 体幹が抜けないように		
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ワイドドックブル ※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 ※パドルあり	50	0:01:40
	25	×	2	1	0' 40"	5	FR ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸 ※パドルあり	50	0:01:20
		×	1	6	0' 30"				0:03:00
Swim	25	×	6	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	150	0:06:00
							※フローティングスタート～前横呼吸		
							※1～3本:パドルあり 4～6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		
Swim	100	×	1	3	2' 05"	8	レース上盤の泳ぎを意識 心拍数27～28拍/10秒	300	0:06:15
	250	×	1	3	6' 15"	5	レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒	750	0:18:45
		×	1	2	1' 00"		レスト		0:02:00
DW									0:10:00
Total								2100	1:17:00