

2017年シヨナル合宿練習予定表

期日 2017年12月12日～20日

場所 鈴鹿スポーツガーデン(50m)

☆速くなるために 抵抗を減らす 推進効率を高める パワーをつける

☆練習テーマ 「競合」、「午前からスピードを出す」

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	火	水	木	金	土	日	月	火	水
AM ドライ		トレナー指導	トレナー指導	トレナー指導	トレナー指導	トレナー指導	ウォーキング ストレッチ	ストレッチ、コア	コア
スイム		オーバーロード	スプリント	ラクトート	off	テクニク	オーバーロード	オーバーロード	ラクトート
ストレッチ		回復セット	アジリティー&パワー	12*50m-4'00Dive		撮影&ドリル	200mプロークン	20*100m-2'00 測定	3*200m-15'00Dive
		トレナー指導	トレナー指導	トレナー指導	トレナー指導	トレナー指導	セルフ30分	セルフ30分	ペア30分
PM ドライ	ウォーキング、コア	トレナー指導	トレナー指導	トレナー指導	off	トレナー指導	コア、フアンクショナル	ストレッチ、プラーベリタス	
スイム	エンデュランス	エンデュランス	エンデュランス	エンデュランス	エンデュランス	エンデュランス	エンデュランス	エンデュランス	
	キック系 6000m	F r 7700m	プル系 7700m	IM 7000m		Br 6800	IM 7000	IM7400m	
ストレッチ	セルフ30分	トレナー指導	トレナー指導	トレナー指導	トレナー指導	ペア30分	ペア30分	ペア30分	

スイム内容	
EN2(エンデュランス)	6回
EN3(オーバーロード)	4回
AN1(ラクタートランクス)	1回
AN2(ラクタービーク)	1回
AN3(スプリント)	2回

ドライ内容	
ウォーキング	
ドロイン&アウフパワ	
スタビリティ	
ファンクショナル	
コアストレッチ	
ストレッチ	
プラーベリタス	

ウォームアップ	ドローイン&アウフバウ	スタビリティ	ファンクショナル(肩甲骨)	コアストレッチ	ストレッチ	プライオメトリクス
① 膝抱え	上向き 60秒 呼吸合わせ	ブローン 60秒	回つた悪い内外転 20回	シットアップ 20回	スクワット 20回	スクワットジャンプ 10回 腕スリームライン
② つま先タッチ	足上下 10回	ブローン 10回x2s 腕前後	片手内外転 10回x2s 左右	ツイストクランチ 20回	フロントランジ 20回	シザース 10回 腕スリームライン
③ 股関節回し	足回し 5回x2 左右回転	ブローン 20回 骨盤前後	ブローン内外転 20回 肘付き	サイドシット 20回 左右	サイドランジ 20回	タックジャンプ 10回
④ フルアーク	腰上げ 30秒 呼吸合わせ	ラテラル 30秒 両側	ハンターバードランクス 10回x2s 真横	ロケット 20回	デッドリフト 20回	スタージャンプ 10回
⑤ フロントランジ	足上下 10回	ラテラル上下 10回 内転筋	ハンターバードランクス 10回x2s 斜め交互	ツイストロケット 20回	片足デッドリフト 10回	腕立てジャンプ 10回
⑥ サイドランジ	足左右 10回	ラテラル上下 10回 外転筋	シユラッグ 20回 両腕下	振り子 20回	腕立て伏せ 20回	腕立て全身ジャンプ 5回
⑦ ニーベントウォーク	足回し 5回x2 左右回転	ブリッジ上下 20回 両足	シユラッグ 20回 両腕上	リバーシット 20回	ヒップアダクション 10回 徒手(2人1組)	腕立て全身タッチ 3回
⑧ スキップ	横向き 30秒 呼吸合わせ	ブリッジ上下 20回 片足ずつ	シユラッグ 10回x2s 片腕下、片腕上	ツイストリバーシ 20回	ブルダウン 20回 徒手(2人1組)	レッグレイズ 10回 ペア
⑨ スキップ&腕回し	足上下 10回x3 内股中股外股	スパイン 60秒	ペリコプター交互 20回 立位or背臥位	ツイストリバーシ 20回		手押し車 ジャンプ
⑩ モモ上げ(前後)	足回し 10回	片足立ち 30秒 45°	ペリコプター同時 20回 立位or背臥位	ローテーション 20回		
⑪ モモ上げ後ろ(後掛)	カニ 10回 2人1組	片足立ち 15秒 90°	肩内外旋 10回x3s 下、横、斜め上	カールアップ 20回		
⑫ モモ上げ	骨盤前後 中腰 20回	片足立ち 10秒 90° & 胸伸ばし	肩甲骨回旋 10回x2s 立位 前回し、後回し	Vシット 20回		
⑬ クレーン	胸郭 腕下垂 30秒 立位	腕挙上 30秒 立位	肩甲骨回旋 10回x2s 立位 前回し、後回し	ツイストVシット 20回		
⑭ ベアクロール	腕挙上 30秒		両腕振り			
⑮ スパイダー			交互振り			
⑯ 手押し車 前			斜め振り			
⑰ 手押し車 後			前後振り			
⑱ 手押し車 横						

STYLE IM 練習テーマ: エンデュランス

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイテム	ホールドスケール	目標心拍	距離	時間	開始	
ドライランド													
アップ	KPS	3 ×	100m			イージー		A1	楽である	120	300	6.00	
	ドリル	6 ×	50m	-1'10	DRILL	奇: フロントV→ダブルアーム 偶: ダブルサークル→ダウンブル	B	EN1	ややきつい	140	300	7.00	
	ドリル	6 ×	50m	-1'00	IM	奇: ハタ足Fly→ダブルアームbc 偶: ハタ足Br→ドルフィンFr	F	EN1	ややきつい	140	300	6.00	
メイン	キック	8 ×		-0'30	Br	田畑P パーティカル		EN3	非常にきつい	180		4.00	
	振キック	1 ×	1500m	-23'00	Fr	イージー	Bo/F	EN1	ややきつい	140	1,500	23.00	
	キック	3 ×	200m	-3'40	IM	イーブン サーフェス		EN2	きつい	160	600	11.00	
	ブル	6 ×	100m	-1'20	Fr	イーブン	P/B	EN2	きつい	160	600	8.00	
	スイム	4set	1 ×	100m	-1'30	Fly	イーブン		EN2	きつい	160	400	6.00
			1 ×	100m	-1'30	Bc	イーブン		EN2	きつい	160	400	6.00
			1 ×	100m	-1'40	Br	イーブン		EN2	きつい	160	400	6.67
			1 ×	100m	-1'20	Fr	イーブン		EN2	きつい	160	400	5.33
			1 ×	100m	-1'30	IM	イーブン		EN2	きつい	160	400	6.00

ダウン	スイム	1 ×	400m	CHOICE	ダウン	項目	日数	達成日	項目	距離	時間	達成率	
						都選手権	46	2018/1/27	A1	アップ&ダウン	120	700 m	12%
						コナミオープン	67	2018/2/17	EN1	イージー	140	2,100 m	35%
						春JO	105	2018/3/27	EN2	イーブン	160	3,200 m	53%
						日本選手権	112	2018/4/3	EN3	ハード	180	m	
						ジャパンオープン	163	2018/5/24	AN1	マックス!	180	m	
						インハイ(愛知)	248	2018/8/17	AN2	マックス!	180	m	
						ジュニバン(イージー)	254	2018/8/23	AN3	ダッシュ	170	m	
						Produced by Style1			TOTAL		6,000 m	100%	



STYLE Br 練習テーマ: オーバーロード

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイテム	ボルグスケール	目標心拍	距離	時間	開始	
ドライランド													
アッブ	スイム	3x	200m	-3'10	Fr	IM、Bc イージー	A1	楽である	120	600	9.50		
	ドリル	8x	50m	-1'05	DRILL	奇:ダブルサークル→ダウンブル 偶:リア交互→オルタネイト	B	EN1 ややきつい	140	400	8.67		
	ドリル	9x	50m	-1'00	DRILL	フィストスイム → フィンガースイム(345,234,123)	B	EN1 ややきつい	140	450	9.00		
		1x	50m	-2'00	CHOICE	イージー	EN1	ややきつい	140	50	2.00		
メイン	キックスイム	8x		-0'30	Br	田畑P 10秒キック→10秒スイム→10秒レスト	EN3	非常にきつい	180		4.00		
	ブル	6x	200m	-2'30	Fr	イーブン	P/B	EN2 きつい	160	1,200	15.00		
		8x	50m	-0'50	Fr	ハード	B	EN3 非常にきつい	180	400	6.67		
	キック	2set	5x	100m	-1'50	Br	1:イージー(-2'10) 2-5:ハード サーフェス	EN3	非常にきつい	180	1,000	18.33	
			5x	100m	-1'50	CHOICE	1:イージー(-2'10) 2-5:ハード サーフェス	EN3	非常にきつい	180	500	9.17	
	スイム	5set	1x	100m	-1'50	CHOICE	イージー	EN1	ややきつい	140	500	9.17	
			2x	100m	-1'50	Br	ハード	EN3	非常にきつい	180	1,000	18.33	
	ダウン	スイム	1x	400m		CHOICE	ダウン	A1	楽である	120	400	8.00	

キックは1-2sをBr, 3sはChoiceになります。
サーフェスは姿勢作り。キックの姿勢でなくスイムでの姿勢を作りましょう。
ダブルサークル 前方でコンパスのように向を揃くスカーリング;キャッチで肘を引かず耳より前で肘を揃くように
ダウンブル 平泳ぎのブルを顔をつけないで行う:深い所でのキャッチを意識
田畑プロコル 20秒全カ+10秒休憩:全力で行う
ハード 大きな泳ぎで力強いストローク:心拍数180拍/分程度
サーフェス ボディーポジションを高く水面キック:手の甲、後頭部、肩甲骨、臀部を同じ高さ

都選手権	46日	2018/1/27
コナミオープン	67日	2018/2/17
春JO	105日	2018/3/27
日本選手権	112日	2018/4/3
ジャパンオープン	163日	2018/5/24
インハイ(愛知)	248日	2018/8/17
ジュニバン(ワジ)	254日	2018/8/23

A1	楽である	120	400	8.00
A1	アッブ&ダウン	120	700 m	12%
EN1	イージー	140	2,100 m	35%
EN2	イーブン	160	3,200 m	53%
EN3	ハード	180	m	
AN1	マックス!	180 ↑	m	
AN2	マックス!	180 ↑	m	
AN3	ダッシュ	170	m	
TOTAL			6,500 m	108%

STYLE Fr 練習テーマ: エンデュランス

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイテム	ボルグスケール	目標心拍	距離	時間	開始	
ドライランド													
アッブ	スイム	4x	100m		CHOICE	イージー	A1	楽である	120	400	8.00		
	ドリル	8x	50m	-1'00	DRILL	ヒップドリブンキック → ヒップドリブンFr	F	EN1 ややきつい	140	400	8.00		
		8x	50m	-1'00	DRILL	1アームフロントV&エルボーアップサイドキック ※スカーリング5回ストローク3回	F	EN1 ややきつい	140	400	8.00		
	キック	10x	50m	-1'00	Fr	ハード サーフェス	F	EN3 非常にきつい	180	500	10.00		
		板キック	1x	400m	-8'00	Fr	イージー	Ba/F	EN1 ややきつい	140	400	8.00	
	ドリル	8x	100m	-1'30	IM	パラエティコンピ	F	EN2 きつい	160	800	12.00		
		ブル	2set	1x	300m	-4'00	Fr	スムース	P/B	EN1 ややきつい	140	600	8.00
			1x	300m	-3'50	Fr	イーブン	P/B	EN2 きつい	160	600	7.67	
			1x	300m	-3'40	Fr	ハード	P/B	EN3 非常にきつい	180	600	7.33	
	スイム	4set	2x	100m	-1'20	Fr	アンバランス(右左、左左、左右、右右)	P/F	EN2 きつい	160	800	10.67	
スイム	2set	1x	300m	-4'00	Fr	スムース	EN1	ややきつい	140	600	8.00		
	1x	300m	-3'50	Fr	イーブン	EN2	きつい	160	600	7.67			
	1x	300m	-3'40	Fr	ハード	EN3	非常にきつい	180	600	7.33			
ダウン	スイム	1x	400m		CHOICE	ダウン	A1	楽である	120	400	8.00		

アンバランスは、片手パドル・片足フィンになります。
ローリングスタート 浮き上がり回転しながら行う:指先が真直ぐ前を向いているように
フィッシュテイルキック 横向きのストリームラインキック:手を重ねて身体が下を向かないように
エルボーアップキック 水上でハイエルボーを作ったのキック:キャッチとリカバリー共にハイエルボー
オルタネイト ダブルアームFrを交互に行なう:ハイエルボーを意識して
ローリングスタート 浮き上がり回転しながら行う:指先が真直ぐ前を向いているように
フィッシュテイルキック 横向きのストリームラインキック:手を重ねて身体が下を向かないように

都選手権	46日	2018/1/27
コナミオープン	67日	2018/2/17
春JO	105日	2018/3/27
日本選手権	112日	2018/4/3
ジャパンオープン	163日	2018/5/24
インハイ(愛知)	248日	2018/8/17
ジュニバン(ワジ)	254日	2018/8/23

A1	楽である	120	400	8.00
A1	アッブ&ダウン	120	700 m	12%
EN1	イージー	140	2,100 m	35%
EN2	イーブン	160	3,200 m	53%
EN3	ハード	180	m	
AN1	マックス!	180 ↑	m	
AN2	マックス!	180 ↑	m	
AN3	ダッシュ	170	m	
TOTAL			7,700 m	128%

STYLE Br 練習テーマ: スプリント

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイタイム	ホルグスケール	目標心拍	距離	時間	開始	
ドライランド													
アップ	キックスイム	1x	200m		IM	Rev イージー 25mキック→25mスイム		A1	楽である	120	200	4.00	
	ドリル	8x	50m	-1'10	DRILL	奇:フロント・ミドル→ダウンブル 偶:リア→ダブルアーム	B	EN1	ややきつい	140	400	9.33	
	ドリル	8x	50m	-1'00	DRILL	奇:ダブルアーム&トルフィン→ダブルアームBc 偶:クロスキックBr→フィンガーネイル	F	EN1	ややきつい	140	400	8.00	
メイン	スイム	8x		-0'15	Br	萩田P レジストチューブ		EN3	非常にきつい	180		2.00	
	スイム	4set	1x	200m	-3'00	IM	イーブン	EN2	きつい	160	800	12.00	
			1x	200m	-2'40	Fr	イーブン	EN2	きつい	160	800	10.67	
	ブル	4x	50m	-2'00	Br	ストップ&ゴー ※5m、15m、25m、35m →イージー	P/B	AN3	ダッシュ	170	200	8.00	
	スイム	4x	25m	-2'00	Br	アシストスイム		AN3	ダッシュ	170	100	8.00	
	スイム	4x	50m	-2'30	DRILL	アジリティー		AN3	ダッシュ	170	200	10.00	
						飛び込み→7mクイックターン→トルフィンBr→壁キックFly10回→ 飛び込み→15mUWFly→ハードバルBr10回→10mA'タ足Fly→ ボルケーノ3回→10mヘッドアップFr							
	スイム	8x	50m	-1'40	Br	飛び込み25mダッシュ 1-4:50mレーススペース 5-8:100mレーススペース		AN3	ダッシュ	170	400	13.33	
	スイム	1x	50m	-4'00	Br	飛び込みマックス		AN1	非常にきつい	180↑	50	4.00	
ダウン	スイム	1x	400m		CHOICE	ダウン		A1	楽である	120	400	8.00	
アジリティー間違えないように! パワーを一口气に出力できる能力が必要です。						都選手権	46 日	2018/1/27	A1	アップ&ダウン	120	700 m	12%
ダブルサークル 前方でコンパスのよりに円を描くサークル:キャッチで肘を引かず耳より前で円を描くように						コナミオープン	67 日	2018/2/17	EN1	イージー	140	2,100 m	35%
ダウンブル 平泳ぎのブルを顔をつけながら行う:深い所でのキャッチを意識						春JO	105 日	2018/3/27	EN2	イーブン	160	3,200 m	53%
ストップ&ゴー 5,12,5,20mで一息停止&ダッシュ:止まっているときは70拍と軽いウイズ						日本選手権	112 日	2018/4/3	EN3	ハード	180	m	
ダッシュ テンポを上げてタイムも上げて:心拍数170拍/分程度						ジャパンオープン	163 日	2018/5/24	AN1	マックス!	180↑	m	
マックス テンポも上げた全力泳:心拍数200拍/分程度						インハイ(愛知)	248 日	2018/8/17	AN2	マックス!	180↑	m	
						ジュニバン(ワジー)	254 日	2018/8/23	AN3	ダッシュ	170	m	
						Produced by Style!		TOTAL			3,950 m	66%	

STYLE Fr IM 練習テーマ: エンデュランス

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイタイム	ホルグスケール	目標心拍	距離	時間	開始	
ドライランド													
アップ	SKPS	4x	200m		IM	Rev イージー		A1	楽である	120	800	16.00	
	ドリル	8x	50m	-1'05	DRILL	奇:片手フロントリアBc→片手BcR 偶:トルリア→ダブルアーム	B	EN1	ややきつい	140	400	8.67	
	ドリル	8x	50m	-0'55	DRILL	ローリングスタート&フィッシュキック	F	EN1	ややきつい	140	400	7.33	
メイン	板キック	4set	3x	100m	-1'30	IM	Order イーブン Fly,Bc,Fr,Br(-1'50)	Bc/F	EN2	きつい	160	1,200	18.00
	キック		8x		-0'30	Br	田畑P 壁キック	EN3	非常にきつい	180		4.00	
	ブル	3set	3x	100m	-1'30	Fly	イーブン	P/B	EN2	きつい	160	900	13.50
			1x	400m	-5'00	Fr	イーブン	P/B	EN2	きつい	160	1,200	15.00
			8x	50m	-1'00	Br	ハード	P/B	EN3	非常にきつい	180	400	8.00
	ドリル	2set	4x	100m	-1'40	Br	1-3:ハード バタ足Br→トルフィンBr 4:イージーFr	F	EN3	非常にきつい	180	800	13.33
	スイム	4set	1x	100m	-1'30	IM	イーブン	EN2	きつい	160	400	6.00	
			1x	100m	-1'20	Fr	イーブン	EN2	きつい	160	400	5.33	
			8x	50m	-1'00	Br	ハード	EN3	非常にきつい	180	400	8.00	
ダウン	スイム	8x	50m	-1'00	CHOICE	ダウン		A1	楽である	120	400	8.00	
ダブルサークル 前方でコンパスのよりに円を描くサークル:キャッチで肘を引かず耳より前で円を描くように						都選手権	46 日	2018/1/27	A1	アップ&ダウン	120	700 m	12%
ダブルアームFr 両手同時のFr(Fly) リカバリーは水中から:ハイエルボーを意識して						コナミオープン	67 日	2018/2/17	EN1	イージー	140	2,100 m	35%
ミドル・リア ミドルから徐々にリア(ワグ系)へ:肘もサークルとともに後ろへ動く						春JO	105 日	2018/3/27	EN2	イーブン	160	3,200 m	53%
オルタナイト ダブルアームFrを交互に行なう:ハイエルボーを意識して						日本選手権	112 日	2018/4/3	EN3	ハード	180	m	
ローリングスタート 浮き上がりを回転しながら行う:指先が真直ぐ前を向いているように						ジャパンオープン	163 日	2018/5/24	AN1	マックス!	180↑	m	
ボルケーノ 腰以下を回さず気をつけローリング:腹斜筋を大きく使う						インハイ(愛知)	248 日	2018/8/17	AN2	マックス!	180↑	m	
						ジュニバン(ワジー)	254 日	2018/8/23	AN3	ダッシュ	170	m	
						Produced by Style!		TOTAL			7,700 m	128%	

STYLE Br 練習テーマ: ラクテート

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイテム	ホルダースケール	目標心拍	距離	時間	開始	
ドライランド													
アップ	スイム	1×	400m		CHOICE	イージー		A1	楽である	120	400	8.00	
	ドリル	8×	50m	-1'10	DRILL	ダブルサークル → ダウンブル		B	EN1	ややきつい	140	400	9.33
		8×	50m	-0'50	Fly	ローリングスタート&サイドキック		F	EN1	ややきつい	140	400	6.67
メイン	キック	8×		-0'15	Br	荻田P パーティカルキック			EN2	きつい	160		2.00
	キック	10×	50m	-1'00	Br	ハード サーフエス			EN2	きつい	160	500	10.00
	ブル	2set	3×	100m	-1'30	Fr	ディセンディング	P/B	EN3	非常にきつい	180	600	9.00
	スイム	8×	50m	-1'00	Br	パラエティーコンビ			EN2	きつい	160	400	8.00
		2×	50m	-1'40	Br	飛び込み25mダッシュ → 25mイージー			AN3	ダッシュ	170	100	3.33
		1×	200m	-15'00	CHOICE	イージー&着替え		A1	楽である	120	200	15.00	
	スイム	12×	50m	-4'00	S1	飛び込みマックス 目標ベスト93%以上		AN1	非常にきつい	180 ↑	600	48.00	

アップ	スイム	4×	100m	-2'00	CHOICE	ダウン	アイテム	ホルダースケール	目標心拍	距離	時間	開始		
ラクテートはデータとして返却します。 身体に痛みがあればすぐにコーチへ報告をお願いします。														
都選手権							46	日	2018/1/27	A1	楽である	120	400	8.00
コナミオープン							67	日	2018/2/17	A1	アップ&ダウン	120	700	12%
春JO							105	日	2018/3/27	EN1	イージー	140	2,100	35%
日本選手権							112	日	2018/4/3	EN2	イープン	160	3,200	53%
ジャパンオープン							163	日	2018/5/24	EN3	ハード	180		
インハイ(愛知)							248	日	2018/8/17	AN1	マックス!	180 ↑		
ジュニバン(イージー)							254	日	2018/8/23	AN2	マックス!!	180 ↑		
Produced by Style!										AN3	ダッシュ	170		
									TOTAL		4,000	m	67%	

STYLE IM 練習テーマ: エンデュランス

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイテム	ホルダースケール	目標心拍	距離	時間	開始	
ドライランド													
アップ	スイム	1×	400m		IM	Rev イージー		A1	楽である	120	400	8.00	
	ドリル	8×	50m	-1'05	DRILL	奇:片手カールスカル→片手カールF 偶:プッシュリール→ダブルアームBc		EN1	ややきつい	140	400	8.67	
メイン	ドリル	8×	50m	-1'05	IM	オープンクローズ		EN1	ややきつい	140	400	8.67	
	ドリル	4×	50m	-1'30	Br	飛び込み25m一掻き一蹴り連続動作 → イージー		AN3	ダッシュ	170	200	6.00	
	キック	8×		-0'30	DRILL	田畑P 巻き足 ボトル持ち		EN3	非常にきつい	180		4.00	
	板キック	1×	400m	-6'10	IM	イージー		Bo/F	EN1	ややきつい	140	400	6.17
		1×	400m	-6'00	IM	イープン		Bo/F	EN2	きつい	160	400	6.00
		1×	400m	-5'50	IM	ハード		Bo/F	EN3	非常にきつい	180	400	5.83
	ドリル	6×	200m	-3'00	IM	ハタ足Fly→フルアイテムFly→ダブルアームBc→フルアイテムBc ハタ足Br→トルフィンBr→トルフィンFr→フルアイテムFr	P/F	EN2	きつい	160	1,200	18.00	
スイム	2set	1×	200m	-3'20	IM	イージー		EN1	ややきつい	140	400	6.67	
		3×	100m	-1'50	Br	2ハード/1イージー		EN3	非常にきつい	180	600	11.00	
		4×	100m	-1'40	IM	3ハード/1イージー		EN3	非常にきつい	180	800	13.33	
		5×	100m	-1'30	Fr	4ハード/1イージー		EN3	非常にきつい	180	1,000	15.00	

アップ	スイム	4×	100m	-2'00	CHOICE	ダウン	アイテム	ホルダースケール	目標心拍	距離	時間	開始		
うがい手洗いを確実に実施してください。 明日は朝の体操あります。														
都選手権							46	日	2018/1/27	A1	楽である	120	400	8.00
コナミオープン							67	日	2018/2/17	A1	アップ&ダウン	120	700	12%
春JO							105	日	2018/3/27	EN1	イージー	140	2,100	35%
日本選手権							112	日	2018/4/3	EN2	イープン	160	3,200	53%
ジャパンオープン							163	日	2018/5/24	EN3	ハード	180		
インハイ(愛知)							248	日	2018/8/17	AN1	マックス!	180 ↑		
ジュニバン(イージー)							254	日	2018/8/23	AN2	マックス!!	180 ↑		
Produced by Style!										AN3	ダッシュ	170		
									TOTAL		7,000	m	117%	

17年 12月17日 日曜日

合計時間 125 分

STYLE Br 練習テーマ: 撮影

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイテムカテゴリ	ホルダースケール	目標心拍	距離	時間	開始																																																																							
ドライランド																																																																																			
アップ	スイム	1×	200m		IM	Rev イージー	A1	楽である	120	200	4.00																																																																								
	ドリル	8×	50m	-1'00	DRILL	アンクルキック → クロスキック	EN1	ややきつい	140	400	8.00																																																																								
メイン	スイム	8×		-0'15	Br	萩田P 2人一組押し合い	AN3	ダッシュ	170		2.00																																																																								
	スイム	8×	50m	-1'00	IM	Jog イーブン	EN2	きつい	160	400	8.00																																																																								
	スイム	4×	50m	-1'30	Br	25mダッシュ → イージー	AN3	ダッシュ	170	200	6.00																																																																								
		1×	100m			CHOICE イージー				100	2.00																																																																								
	スイム	1×	100m	-15'00	Br	レースペース(撮影)	AN2	最大努力	180 ↑	100	15.00																																																																								
1×		300m			CHOICE イージー	EN1	ややきつい	140	300	6.00																																																																									
スイム	1×		-50'00	CHOICE	飛び込み練習	EN1	ややきつい	140		50.00																																																																									
ダウン	スイム	1×	400m		CHOICE	ダウン	A1	楽である	120	400	8.00																																																																								
<table border="1"> <tr> <td>フロントV</td> <td>肘を立てV字形のスクワット:小指側で引っ掛ける感覚を高める</td> <td>都選手権</td> <td>46日</td> <td>2018/1/27</td> </tr> <tr> <td>ダブルサークル</td> <td>前方でコンパスのように両手を動かすスクワット:キックで肘を引かず耳より前で両手を動かす</td> <td>コナミオープン</td> <td>67日</td> <td>2018/2/17</td> </tr> <tr> <td>ダウンブル</td> <td>平泳ぎのブルを顔をつけながら行う:深い所でのキャッチを意識</td> <td>春JO</td> <td>105日</td> <td>2018/3/27</td> </tr> <tr> <td>ダブルアームFr</td> <td>両手同時のFr(Fly) リカバリーは水中から:ハイルポニーを意識して</td> <td>日本選手権</td> <td>112日</td> <td>2018/4/3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ジャパンオープン</td> <td>163日</td> <td>2018/5/24</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>インハイ(愛知)</td> <td>248日</td> <td>2018/8/17</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ジュニアパン(ワジ)</td> <td>254日</td> <td>2018/8/23</td> </tr> </table>							フロントV	肘を立てV字形のスクワット:小指側で引っ掛ける感覚を高める	都選手権	46日	2018/1/27	ダブルサークル	前方でコンパスのように両手を動かすスクワット:キックで肘を引かず耳より前で両手を動かす	コナミオープン	67日	2018/2/17	ダウンブル	平泳ぎのブルを顔をつけながら行う:深い所でのキャッチを意識	春JO	105日	2018/3/27	ダブルアームFr	両手同時のFr(Fly) リカバリーは水中から:ハイルポニーを意識して	日本選手権	112日	2018/4/3			ジャパンオープン	163日	2018/5/24			インハイ(愛知)	248日	2018/8/17			ジュニアパン(ワジ)	254日	2018/8/23	<table border="1"> <tr> <td>A1</td> <td>アップ&ダウン</td> <td>120</td> <td>700 m</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>EN1</td> <td>イージー</td> <td>140</td> <td>2,100 m</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>EN2</td> <td>イーブン</td> <td>160</td> <td>3,200 m</td> <td>53%</td> </tr> <tr> <td>EN3</td> <td>ハード</td> <td>180</td> <td>m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>AN1</td> <td>マックス!</td> <td>180 ↑</td> <td>m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>AN2</td> <td>マックス!</td> <td>180 ↑</td> <td>m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>AN3</td> <td>ダッシュ</td> <td>170</td> <td>m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>TOTAL</td> <td></td> <td></td> <td>2,100 m</td> <td>35%</td> </tr> </table>		A1	アップ&ダウン	120	700 m	12%	EN1	イージー	140	2,100 m	35%	EN2	イーブン	160	3,200 m	53%	EN3	ハード	180	m		AN1	マックス!	180 ↑	m		AN2	マックス!	180 ↑	m		AN3	ダッシュ	170	m		TOTAL			2,100 m	35%
フロントV	肘を立てV字形のスクワット:小指側で引っ掛ける感覚を高める	都選手権	46日	2018/1/27																																																																															
ダブルサークル	前方でコンパスのように両手を動かすスクワット:キックで肘を引かず耳より前で両手を動かす	コナミオープン	67日	2018/2/17																																																																															
ダウンブル	平泳ぎのブルを顔をつけながら行う:深い所でのキャッチを意識	春JO	105日	2018/3/27																																																																															
ダブルアームFr	両手同時のFr(Fly) リカバリーは水中から:ハイルポニーを意識して	日本選手権	112日	2018/4/3																																																																															
		ジャパンオープン	163日	2018/5/24																																																																															
		インハイ(愛知)	248日	2018/8/17																																																																															
		ジュニアパン(ワジ)	254日	2018/8/23																																																																															
A1	アップ&ダウン	120	700 m	12%																																																																															
EN1	イージー	140	2,100 m	35%																																																																															
EN2	イーブン	160	3,200 m	53%																																																																															
EN3	ハード	180	m																																																																																
AN1	マックス!	180 ↑	m																																																																																
AN2	マックス!	180 ↑	m																																																																																
AN3	ダッシュ	170	m																																																																																
TOTAL			2,100 m	35%																																																																															
Produced by Style1																																																																																			

17年 12月17日 日曜日

合計時間 146 分

STYLE Br 練習テーマ: エンデュランス

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイテムカテゴリ	ホルダースケール	目標心拍	距離	時間	開始																																																																							
ドライランド																																																																																			
アップ	スイム	1×	400m		IM	Rev イージー	A1	楽である	120	400	8.00																																																																								
	ドリル	8×	50m	-1'00	Fly	ローリングスタート&フィッシュキック→斜め片手Fly	F	ややきつい	140	400	8.00																																																																								
	ドリル	8×	50m	-1'00	DRILL	奇:フロント・リア→ダブルアーム 偶:フロント&リア→オルタナイト	B	ややきつい	140	400	8.00																																																																								
メイン	ドリル	4×	50m	-1'30	Br	飛び込み25m一掻き一蹴り → イージー	AN3	ダッシュ	170	200	6.00																																																																								
	キック	8×		-0'30		田畑P レジストスイム	EN3	非常にきつい	180		4.00																																																																								
	キック	1×	400m	-7'30	Br	50mハード(サーフェス)+50mイージー	EN1	ややきつい	140	400	7.50																																																																								
		1×	400m	-7'30	IM	50mハード(サーフェス)+50mイージー	EN1	ややきつい	140	400	7.50																																																																								
	ブル	3×	200m	-3'10	Br	100Br+100Bc イーブン	P/B	EN2	きつい	160	600	9.50																																																																							
		3×	200m	-3'00	Br	100Br+100Fly イーブン	P/B	EN2	きつい	160	600	9.00																																																																							
		3×	200m	-2'50	Br	100Br+100Fr イーブン	P/B	EN2	きつい	160	600	8.50																																																																							
	スイム	6×	200m	-3'30	Br	1イージー/1ハード ※イージーもBr	EN2	きつい	160	1,200	21.00																																																																								
		2set	4×	100m	-1'50	Br	ディセンディング	EN3	非常にきつい	180	800	14.67																																																																							
		8×	50m	-1'00	Br	ハード	EN3	非常にきつい	180	400	8.00																																																																								
ダウン	スイム	8×	50m	-1'00	CHOICE	ダウン	A1	楽である	120	400	8.00																																																																								
<table border="1"> <tr> <td>フロント・リア</td> <td>フロントから徐々にリアへ:高めの位置からフロントで泳ぐ時の肘は肩より前</td> <td>都選手権</td> <td>46日</td> <td>2018/1/27</td> </tr> <tr> <td>フロント&リア</td> <td>片手でフロント 反対の手でリア:動きのタイミングを合わせる</td> <td>コナミオープン</td> <td>67日</td> <td>2018/2/17</td> </tr> <tr> <td>ダブルアームFr</td> <td>両手同時のFr(Fly) リカバリーは水中から:ハイルポニーを意識して</td> <td>春JO</td> <td>105日</td> <td>2018/3/27</td> </tr> <tr> <td>オルタナイト</td> <td>ダブルアームFrを交互に行なう:ハイルポニーを意識して</td> <td>日本選手権</td> <td>112日</td> <td>2018/4/3</td> </tr> <tr> <td>レジストスイム</td> <td>チューブを引っ張りながらのダッシュ:ストロークをかきさない様に</td> <td>ジャパンオープン</td> <td>163日</td> <td>2018/5/24</td> </tr> <tr> <td>ハード</td> <td>大きな泳ぎで力強いストローク:心拍数180拍/分程度</td> <td>インハイ(愛知)</td> <td>248日</td> <td>2018/8/17</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ジュニアパン(ワジ)</td> <td>254日</td> <td>2018/8/23</td> </tr> </table>							フロント・リア	フロントから徐々にリアへ:高めの位置からフロントで泳ぐ時の肘は肩より前	都選手権	46日	2018/1/27	フロント&リア	片手でフロント 反対の手でリア:動きのタイミングを合わせる	コナミオープン	67日	2018/2/17	ダブルアームFr	両手同時のFr(Fly) リカバリーは水中から:ハイルポニーを意識して	春JO	105日	2018/3/27	オルタナイト	ダブルアームFrを交互に行なう:ハイルポニーを意識して	日本選手権	112日	2018/4/3	レジストスイム	チューブを引っ張りながらのダッシュ:ストロークをかきさない様に	ジャパンオープン	163日	2018/5/24	ハード	大きな泳ぎで力強いストローク:心拍数180拍/分程度	インハイ(愛知)	248日	2018/8/17			ジュニアパン(ワジ)	254日	2018/8/23	<table border="1"> <tr> <td>A1</td> <td>アップ&ダウン</td> <td>120</td> <td>700 m</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>EN1</td> <td>イージー</td> <td>140</td> <td>2,100 m</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>EN2</td> <td>イーブン</td> <td>160</td> <td>3,200 m</td> <td>53%</td> </tr> <tr> <td>EN3</td> <td>ハード</td> <td>180</td> <td>m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>AN1</td> <td>マックス!</td> <td>180 ↑</td> <td>m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>AN2</td> <td>マックス!</td> <td>180 ↑</td> <td>m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>AN3</td> <td>ダッシュ</td> <td>170</td> <td>m</td> <td></td> </tr> <tr> <td>TOTAL</td> <td></td> <td></td> <td>6,800 m</td> <td>113%</td> </tr> </table>		A1	アップ&ダウン	120	700 m	12%	EN1	イージー	140	2,100 m	35%	EN2	イーブン	160	3,200 m	53%	EN3	ハード	180	m		AN1	マックス!	180 ↑	m		AN2	マックス!	180 ↑	m		AN3	ダッシュ	170	m		TOTAL			6,800 m	113%
フロント・リア	フロントから徐々にリアへ:高めの位置からフロントで泳ぐ時の肘は肩より前	都選手権	46日	2018/1/27																																																																															
フロント&リア	片手でフロント 反対の手でリア:動きのタイミングを合わせる	コナミオープン	67日	2018/2/17																																																																															
ダブルアームFr	両手同時のFr(Fly) リカバリーは水中から:ハイルポニーを意識して	春JO	105日	2018/3/27																																																																															
オルタナイト	ダブルアームFrを交互に行なう:ハイルポニーを意識して	日本選手権	112日	2018/4/3																																																																															
レジストスイム	チューブを引っ張りながらのダッシュ:ストロークをかきさない様に	ジャパンオープン	163日	2018/5/24																																																																															
ハード	大きな泳ぎで力強いストローク:心拍数180拍/分程度	インハイ(愛知)	248日	2018/8/17																																																																															
		ジュニアパン(ワジ)	254日	2018/8/23																																																																															
A1	アップ&ダウン	120	700 m	12%																																																																															
EN1	イージー	140	2,100 m	35%																																																																															
EN2	イーブン	160	3,200 m	53%																																																																															
EN3	ハード	180	m																																																																																
AN1	マックス!	180 ↑	m																																																																																
AN2	マックス!	180 ↑	m																																																																																
AN3	ダッシュ	170	m																																																																																
TOTAL			6,800 m	113%																																																																															
Produced by Style1																																																																																			

17年 12月18日 月曜日

合計時間 128 分

STYLE Br 練習テーマ: オーバーロード

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイテム	ホルグスケール	目標心拍	距離	時間	開始		
ドライランド														
アップ	スイム	1x	300m		IM	Rev イージー	A1	楽である	120	300	6.00			
	ドリル	8x	50m	-1'05	DRILL	奇数: クロスキック → アンクルキック 偶数: 巻き足 → 片足キック	EN1	ややきつい	140	400	8.67			
	ドリル	8x	50m	-1'10	DRILL	奇: フロント・リアMove → ダブルアーム 偶: フロント&リアMove → オルタナイト	B EN1	ややきつい	140	400	9.33			
メイン	キック	8x		-0'15	Br	荻田P 2人一組押しあい	EN3	非常にきつい	180		2.00			
	キック	10x	50m	-1'00	Br	サーフェス ハード	EN3	非常にきつい	180	500	10.00			
	ドリル	6set	3x	50m	-0'50	Br	1: パタ足Br 2: ドルフインBr 3: イージー(-1:20)	F	非常にきつい	180	900	15.00		
	ブル	6x	200m	-2'45	Br	50mBr → 50Fr	P/B EN3	非常にきつい	180	1,200	16.50			
	スイム	5set	1x	100m	-3'00	CHOICE	イージー	EN1	ややきつい	140	500	15.00		
			1x	50m		Br	飛び込みハード	EN3	非常にきつい	180	250	5.00		
			1x	100m		Br	ハード(プッシュオフ)	EN3	非常にきつい	180	500	10.00		
			1x	50m		Br	ハード(プッシュオフ)	EN3	非常にきつい	180	250	5.00		
								1-2s: -1'10 -1'50 -1'10 3-4s: -1'00 -1'40 -1'00 5s: -50 -1'30 -50						
	ダウン	スイム	2x	200m	-3'30	CHOICE	ダウン	A1	楽である	120	400	7.00		
2人一組での全力での押し合い勝負。							都選手権	46日	2018/1/27	A1	アップ&ダウン	120	700m	12%
ブロークン、データ取ります。							コナミオープン	67日	2018/2/17	EN1	イージー	140	2,100m	35%
クロスキック フロント時に足を交差しながらのキック。内転筋群を意識的に使って大きく交差する							春JO	105日	2018/3/27	EN2	イープン	160	3,200m	53%
アンクルキック 足首だけで平泳ぎのキック。できるだけ膝をつかないこと							日本選手権	112日	2018/4/3	EN3	ハード	180	m	
巻き足 膝を円心として片足づつ交互にキック。蹴り足もキックで引き足もキック							ジャパンオープン	163日	2018/5/24	AN1	マックス!	180	m	
片足キックBr 片足づつのキックでフィニッシュ時に足を揃える。反対の足を静止させる							インハイ(愛知)	248日	2018/8/17	AN2	マックス!!	180	m	
フロント・リア フロントから徐々にリアへ。高めの位置からフロントで3分の2の時は肩より前							ジュニバン(フジ)	254日	2018/8/23	AN3	ダッシュ	170	m	
Move スカリングをストロークの中で行う。後方へも前方へも水の中で							Produced by Style1			TOTAL		5,600m	93%	

17年 12月18日 月曜日

合計時間 143 分

STYLE IM 練習テーマ: エンデュランス

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイテム	ホルグスケール	目標心拍	距離	時間	開始		
ドライランド														
アップ	SKPS	4x	100m		CHOICE	イージー	A1	楽である	120	400	8.00			
	ドリル	8x	50m	-1'10	DRILL	奇数: フロントV → ダブルサークル 偶数: リア・フロント → ダブルアーム	B EN1	ややきつい	140	400	9.33			
	ドリル	8x	50m	-1'00	DRILL	エレベーション → 肩甲骨回し	F EN1	ややきつい	140	400	8.00			
メイン	キック	8x		-0'30	IM	田畑P 壁キック	EN3	非常にきつい	180		4.00			
	板キック	4set	1x	200m	-2'50	IM	Order イープン Fly,Bc,Fr,Br(-1'50)	Ba/F EN2	きつい	160	800	11.33		
	ブル	5x	100m	-1'20	Fly	イープン	P/B EN2	きつい	160	500	6.67			
			100m	-1'30	Bc	イープン	P/B EN2	きつい	160	500	7.50			
			100m	-1'40	Br	イープン	P/B EN2	きつい	160	500	8.33			
			100m	-1'15	Fr	イープン	P/B EN2	きつい	160	500	6.25			
			50m	-1'00	Br	セットディセンディング	EN3	非常にきつい	180	600	12.00			
	1s:80% 2s:84-86% 3s:90%													
	スイム	5set	1x	200m	-2'30	Fr	イープン	EN2	きつい	160	1,000	12.50		
			1x	200m	-2'50	IM	イープン	EN2	きつい	160	1,000	14.17		
1x				-10'00	CHOICE	飛び込み練習					10.00			
ダウン	スイム	4x	100m	-1'50	CHOICE	ダウン	A1	楽である	120	400	7.33			
2人一組での全力での押し合い勝負。							都選手権	46日	2018/1/27	A1	アップ&ダウン	120	700m	12%
フロントV 肘を立てV字形のスカリング。小指側で引掛ける感覚を高める							コナミオープン	67日	2018/2/17	EN1	イージー	140	2,100m	35%
ダブルサークル 腕力でコンパスのように円を描くスカリング。キックで足を引かず耳より前で円を描くように							春JO	105日	2018/3/27	EN2	イープン	160	3,200m	53%
リア・フロント リアから徐々にフロントへ。前に戻ったらダブルアーム。ゆっくり時間をかけて前に戻してゆく							日本選手権	112日	2018/4/3	EN3	ハード	180	m	
エレベーション 肩甲骨を上下させる。頭を入れて腹筋に力を入れること							ジャパンオープン	163日	2018/5/24	AN1	マックス!	180	m	
肩甲骨回し きをつけキックの姿勢で肩を回す。肩甲骨を大きく動かす							インハイ(愛知)	248日	2018/8/17	AN2	マックス!!	180	m	
ボルケーノ 腰以下を回さず気をつけローリング。腹斜筋を大きく使う							ジュニバン(フジ)	254日	2018/8/23	AN3	ダッシュ	170	m	
Produced by Style1										TOTAL		7,000m	117%	

17年 12月19日 火曜日

合計時間 122 分

STYLE S1 練習テーマ: データ計測

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイテム	ホルグスケール	目標心拍	距離	時間	開始
Dryland training												
アップ	SWIM	1×	200m		CHOICE	Eazy	A1	楽である	120	200	4.00	
	DRILL	8×	50m	-1'10	DRILL	Choice	F	EN1 ややきつい	140	400	9.33	
		8×	50m	-0'55	CHOICE	Side Kick	F	EN1 ややきつい	140	400	7.33	
メイン	SWIM	4×	50m	-1'40	S1	Dive 25mHard → 25mEazy	A/N3	ダッシュ	170	200	6.67	
	KICK	6×	100m	-1'30	CHOICE	50mHard→50mEazy	F	EN3 非常にきつい	180	600	9.00	
	PULL	6×	100m	-1'30	CHOICE	odd:Eazy even:Des	P/B	EN3 非常にきつい	180	600	9.00	
	SWIM	6×	100m	-1'40	S1	1Eazy/1Hard	EN3	非常にきつい	180	600	10.00	
		1×	100m	-3'00	CHOICE	Eazy	EN1	ややきつい	140	100	3.00	
	SWIM	20×	100m	-2'00	S1	Hard ※Data	A/N1	非常にきつい	180 ↑	2,000	40.00	

Down	SWIM	1×	400m	CHOICE			A1	楽である	120	400	8.00	
順番が決まっています。確認をお願いします。					都選手権	46 日	2018/1/27	A1	アップ&ダウン	120	700 m	12%
20本は1本1本ムラの無いようにしっかりタイムを出してきてください。					コナミオープン	67 日	2018/2/17	EN1	イーブン	140	2,100 m	35%
サイドキック 足を下向き身体を横向きにしてのキック:身体がそり過ぎないように注意 (Boは膝を上向き)					春JO	105 日	2018/3/27	EN2	イーブン	160	3,200 m	53%
バーティカルキック 立位での立ちキック:前後左右に動かないように					日本選手権	112 日	2018/4/3	EN3	ハード	180	m	
ハード 大きな泳ぎで力強いストローク:心拍数180拍/分程度					ジャパンオープン	163 日	2018/5/24	AN1	マックス!	180 ↑	m	
ディセンディング 1本づつタイムを上げる:最後はハードになるように					インハイ(愛知)	248 日	2018/8/17	AN2	マックス!!	180 ↑	m	
					ジュニバン(フィジー)	254 日	2018/8/23	AN3	ダッシュ	170	m	
					Produced by Style1			TOTAL		5,500 m		92%

17年 12月19日 火曜日

合計時間 139 分

STYLE Fr IM 練習テーマ: エンデュランス

KPC	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイテム	ホルグスケール	目標心拍	距離	時間	開始
ドライランド												
アップ	キックスイム	1×	200m		CHOICE	イーブン 25mずつ	A1	楽である	120	200	4.00	
	ドリル	8×	50m	-1'10	DRILL	エレベーション(交互) → 片手ヘリコプター	F	EN1 ややきつい	140	400	9.33	
		8×	50m	-1'00	DRILL	ショルダードリブンキック → ショルダードリブン	EN1	ややきつい	140	400	8.00	
メイン	スイム	8×		-0'30	IM	田畑P レジストスイム	EN3	非常にきつい	180		4.00	
	キック	10×	100m	-1'30	CHOICE	イーブン	B/F	EN2 きつい	160	1,000	15.00	
	プル	10×	100m	-1'20	Fr	イーブン	P/B	EN2 きつい	160	1,000	13.33	
	ドリル	10×	100m	-1'40	IM	イーブン パタ足Fly,フロントリアBc,パタ足Br,ドルフィンFr	P/F	EN2 きつい	160	1,000	16.67	
	スイム	10×	100m	-1'40	Br	イーブン	EN2	きつい	160	1,000	16.67	
		10×	100m	-1'30	IM	イーブン	EN2	きつい	160	1,000	15.00	
		10×	100m	-1'20	Fr	イーブン	EN2	きつい	160	1,000	13.33	

ダウン	スイム	4×	100m	-2'00	CHOICE	ダウン	A1	楽である	120	400	8.00	
セット間リスト有り。アイテム脱着に30秒程度。					都選手権	46 日	2018/1/27	A1	アップ&ダウン	120	700 m	12%
					コナミオープン	67 日	2018/2/17	EN1	イーブン	140	2,100 m	35%
ダブルアームFr 両手同時のFr(Fly) リカバリーは水中から:ハイルポニーを意識して					春JO	105 日	2018/3/27	EN2	イーブン	160	3,200 m	53%
バーティカルキック 立位での立ちキック:前後左右に動かないように					日本選手権	112 日	2018/4/3	EN3	ハード	180	m	
田畑プロトコル 20秒全力+10秒休憩:全力で行う					ジャパンオープン	163 日	2018/5/24	AN1	マックス!	180 ↑	m	
サーフェス ボディーポジションを高く水面キック:手の甲、後頭部、肩甲骨、臀部を同じ高さ					インハイ(愛知)	248 日	2018/8/17	AN2	マックス!!	180 ↑	m	
マックス テンポも上げた全力泳:心拍数200拍/分程度					ジュニバン(フィジー)	254 日	2018/8/23	AN3	ダッシュ	170	m	
					Produced by Style1			TOTAL		7,400 m		123%

STYLE Br 練習テーマ: ラクテート

KPG	セット	本数	距離	サークル	種目	内容	アイテム	ホールド	目線	心拍	距離	時間	開始
ドライランド													
アップ	キックスイム ドリル	1×	200m	-3'00	CHOICE	イージー 25mずつ	A1	楽である	120	200	3.00		
		8×	50m	-1'10	DRILL	スカーリングCHOICE → ダブルアーム	B	EN1 ややきつい	140	400	9.33		
メイン	キック	8×		-0'30	S1	田畑P パーティカル	EN3	非常にきつい	180		4.00		
		8×	50m	-1'00	Br	35mサーフェスハード → 15mイージー	EN3	非常にきつい	180	400	8.00		
	ブル スイム	8×	100m	-1'20	Fr	イープン	P/B	EN2 きつい	160	800	10.67		
		3×	200m	-3'00	IM	ディセンディング	EN2	きつい	160	600	9.00		
	スイム	2×	50m	-1'30	Br	飛び込み25mダッシュ → イージー	AN3	ダッシュ	170	100	3.00		
		1×	100m	-4'00	CHOICE	イージー	A1	楽である	120	100	4.00		
	スイム	3×	200m	-20'00	Br	飛び込みマックス	AN2	最大努力	180 ↑	600	60.00		

ダウン	スイム	1×	400m	CHOICE	ダウン	項目	回数	日付	項目	回数	日付	項目	回数	日付
	スイム	1×	400m	CHOICE	ダウン	都選手権	46	日	2018/1/27	A1	楽である	120	400	8.00
	レース水着可。					コナミオープン	67	日	2018/2/17	A1	アップ&ダウン	120	700 m	12%
	両手同時のFr (Fly) リハビリは水中から:ハイルホーを意図して					春JO	105	日	2018/3/27	EN1	イージー	140	2,100 m	35%
	立位での立ちキック:前後左右に動かないように					日本選手権	112	日	2018/4/3	EN2	イープン	160	3,200 m	53%
	20秒全力+10秒休憩:全力で行う					ジャパンオープン	163	日	2018/5/24	EN3	ハード	180	m	
	ポディーポジションを高く水面キック:手の甲、後頭部、肩甲骨、臀部を同じ高さ					インハイ(愛知)	248	日	2018/8/17	AN1	マックス!	180 ↑	m	
	テンポも上げた全力泳:心拍数200拍/分程度					ジュニバン(フジ)	254	日	2018/8/23	AN2	マックス!!	180 ↑	m	
										AN3	ダッシュ	170	m	
										TOTAL			3,600 m	60%

Produced by Style1

1	1アーム フロント	片手を伸ばし身体は横向きでスカーリング	肘の動きを使うにはハイエルボーを作る
2	1アーム リア	片手は前 反対側は腰横でリアスカーリング	前の手で水に乗るように
3	2ファースト/2イージー	2ストローク速く2ストロークゆっくり	ダッシュとイージーの差が大きければ大きいほど良い
4	3キックFly	3回キックを打ってのFly	ストリームラインをしっかり作り直す
5	Move	スカーリングをストロークの中で行う	後方へも前方へも水の中で
6	Slide	スカーリングを左右へ動かしながら行う	できるだけ前後の動きが入らないように
7	アームディレイドフライ	水平位でエントリー&フィニッシュで毎回停止 リカバリー水上	少ないストローク数で伸び キックでバランスを取る
8	アームホールドキック	頭を上げて腕を組んでのキック	腰が落ちないようにポディーポジション高く
9	アシステッド	チューブで引かれながらのダッシュ	とにかくテンポを上げること
10	アンクルキック	足首だけで平泳ぎのキック	できるだけ膝をつかわないこと
11	アンバランス	パドルを左右交互につつける	パドル無しの手が主役
12	イージー	ゆっくりフォームを意識して泳ぐ	心拍数140拍/分程度
13	イーブン	一定のペース(LT)をキープして泳ぐ	心拍数160拍/分程度
14	インターナルキック	フィニッシュ時につま先が内側を向く	平泳ぎのキックに回転力をつける
15	エルボーアップFly	両肘を高く上げての指先から入水	肩甲骨を寄せる様にする
16	エルボーアップサイドキック	水上でハイエルボーを作ったのキック	キャッチとリカバリー共にハイエルボー
17	エレベーション	肩甲骨を上下させる	頭を入れて腹筋に力を入れること
18	オーバーロード	大きな泳ぎで力強いストローク	心拍数180拍/分程度
19	オープンクローズ	足を開き閉じながらのキック	Fly4回、BcFr6回、Br3回
20	オルタナイト	ダブルアームFrを交互に行なう	ハイエルボーを意識して
21	キャッチアップ	腕を前へ揃えながら泳ぐ	グライドをとった大きな泳ぎを意識
22	きをつけキック	アゴを引き きをつけの姿勢でキック	肩の抵抗に負けないように
23	きをつけローリング	きをつけキックの姿勢でローリングを入れる	頭と骨盤を動かさない
24	クイック ライン	壁キック〜クイックターン3回 ラインの上で実施	すばやい動きで行なう
25	クイック ランダム	壁キック〜クイックターン3回 ランダム実施	すばやい動きで行なう
26	クイックアーム	回転数を上げてのダッシュ	テンポを上げて行う
27	クロスアウト	グライドをクロスさせてからのアウトスイープ	大きなキャッチをつくる
28	クロスイン	フィニッシュ時に腕をクロスする平泳ぎ	最後まで押し込むように
29	クロスキック	フィニッシュ時に足を交差しながらのキック	内転筋群を意識的に使って大きく交差する
30	コンビ(インターナル)	インターナルキックでの平泳ぎコンビ	つま先が外から内側へ回転する
31	コンビ(クロス)	クロスキックで平泳ぎのコンビ	身体が左右にぶれない様に泳ぐ
32	コンビ(片足キック)	片足キックで平泳ぎのコンビ	反対の足を静止させる
33	サーフェス	ポディーポジションを高く水面キック	手の甲、後頭部、肩甲骨、臀部を同じ高さに
34	サイドキック	掌を下向き身体を横向きにしてのキック	身体がそり過ぎないように注意 (Bcは顔を上向き)
35	サムクロス	足の親指を交差してのリカバリー	かかどがお尻の後に隠れる様に
36	ショートストローク	ストロークを短く	リカバリーとフィニッシュを一緒に
37	ショルダータッチ	リカバリー時肩をさわる	先手が沈まない様に
38	スカーリング&ストローク	スカーリングを5-6回後に1ストローク	しっかり水を捉えてからストロークにつなげる
39	スカーリングBc	背泳ぎのストロークをスカーリングを入れて行う	キャッチのときに水を逃がさないように
40	スカーリングスイム	フロントスカルで呼吸する平泳ぎでグライドを意識	肩甲骨から腕を前方に伸ばしグライドを長く
41	ストップ&ゴー	5.12.5.20mで一旦停止 &ダッシュ	止まっているときはフロント&軽いバタ足
42	ストリームラインキック	けのび姿勢でのキック	指先・肩・腰が一直線になるように
43	ストリームラインキック(背面)	上向きでの平泳ぎのキック	膝が水面上に出すぎないように
44	ストリームラインキックFLY	けのび姿勢でのキック	指先は動かず胸下からウェーブを作る
45	ストレートアーム	肘を伸ばしてのリカバリー	脇が大きく伸ばされる感じまで指先を高く
46	ストロークインブルメント	片手フロントアームから右→左→両手でのストローク	大きなストロークを意識する
47	ストロークカウント	ストローク数を数えます	できるだけ少ない回数で泳ぐ
48	スライド	スカーリングを左右へ移動させながら	内側側移動時でも掌の角度が移動の影響を受けないように
49	スロースイム	指定された秒数でゆっくり泳ぐ	ストロークはきれいに作る事
50	セット ディセンディング	1セット内を同じタイムで泳ぐ	セット毎にタイムを削ってゆく
51	ターンアウト	横向きでの壁蹴り	けのびが横向きになっているように
52	ターンアップ	5mから浮き上がりまでダッシュ	ターン動作をきれいに決める
53	ダイアゴナル	上肢挙上で体幹捻りで片腕を突込み対角足で蹴り	体幹からの動きで行う
54	ダウンブル	平泳ぎのブルを顔をつけながら行う	深い所でのキャッチを意識
55	ダッシュ	テンポを上げてタイムも上げて	心拍数170拍/分程度
56	ダブルアームBC	両手同時の背泳ぎ リカバリー水上から	フィニッシュを強めに顔は沈まない様に
57	ダブルアームFR	両手同時のFr(Fly) リカバリーは水中から	ハイエルボーを意識して
58	ダブルサークル	前方でコンバスのように円を描くスカーリング	キャッチで肘を引かず耳より前で円を描くように
59	チェーン	片手Fr1K(入水時)&片手リア	タイミングを合わせる練習
60	チェンジオーバー	サイドキックから1ストロークを入れて呼吸	1ストロークでしっかり反対側を向く
61	ディセンディング	1本づつタイムを上げる	最後はハードになるように
62	ドルフィンBr	腕は平泳ぎ キックはドルフィンキック	腹筋を使って体重を前に持っていくこと
63	ドルフィンFr	足はドルフィンキックで腕はクロール	エントリーとキックのタイミングを合わせる
64	ネガティブ	前半よりも後半のスピードを上げる	前半を抑え気味に後半ハードへ移行
65	バーティカルキック	立位での立ちキック	前後左右に動かないように
66	ハード	大きな泳ぎで力強いストローク	心拍数180拍/分程度
67	ハイエルボーキック	水中でハイエルボーの姿勢を作ったのキック	肩甲骨を持ち上げるように

68	ハイパワー&ローパワー	片手ハードで反対の手はイージー	ハード時体幹をつかってフィニッシュへ
69	バサロ	上向きでのバタフライのキック	スタートからできる限り潜って行う
70	バタ足Br	バタ足をしながらの平泳ぎ	リカバリーを素早く、腰の上下動も抑える
71	バタ足Fly	バタ足をしながらのバタフライ	腰の上下動を抑える
72	パラエティコンビ	1:E→E 2:E→H 3:H→E 4:H→H	ハードとイージーの区別をシッカリつける
73	パワーキック	壁キックをしてからターンアウト	足でしっかり水を捉える感覚と身につける
74	ヒップ	身体全体での気をつけローリング	骨盤後傾し頭を動かさないように
75	ビルドアップ	スタートからゴールまで徐々にスピードアップ	ゴールタッチ時はダッシュペース
76	フィストスイム	ゲンコツをつくって泳ぐ	前腕も使って水を掻く
77	フィッシュテイルキック	横向きのスリームラインキック	手を重ね身体が下を向かないように
78	フィンガースイム	指定された指を使つてのスイム	使わない指は曲げておく
79	フィンガースイム	指先が水面を滑る	指先・肘・肩で水面に対し垂直な三角形を作る
80	プッシュドリル	腰横から腰の下までプッシュ	ローターカフが使えるように
81	フットタッチ	腕でタッチせずに足でのタッチ	身体の回転をできるだけ速く
82	フットファースト	上向き手は腰の横で足の方に進む	手の平が頭の方を向くこと
83	ブルブイキック	ブルブイを挟んでのキック	足が浮きすぎるので顔は前方を向く
84	ブルブイキック	ブルブイを挟んでの平泳ぎのコンビ	足が空振りをしない様に泳ぐ
85	ブレイクダウン	スタートからゴールまで徐々にスピードダウン	ゴールタッチ時はイージーペース
86	ブローケン	100や200のレースを区切って行う	区間タイムをレースと同じかそれ以上に
87	フロント	指先前方顔水上で手角度は45°で左右にスイーブ	肘からの動きを大きく90~170°程度
88	フロント&リア	片手でフロント 反対の手でリア	動きのタイミングを合わせる
89	フロント・ミドル	先手を伸ばし身体を横に向け顔は水上	肩が水面上に出る
90	フロント・ミドル	フロントから徐々にミドルへ	肘の角度は動いても位置は動かないように
91	フロント・リア	先手を伸ばし身体を横に向け顔は水中	キック毎に姿勢がくずれない様に
92	フロント・リア	フロントから徐々にリアへ	高めの位置からフロントでキックの時の肘は肩より前
93	フロントV	肘を立てV字形のスカールンク	小指側で引っ掛ける感覚を高める
94	ベストバランス	フロントスカールンクでバランスを取ってからストローク	一番水がキャッチしやすいところから開始
95	ヘッドアップ	顔を上げてテンポを上げて泳ぐ	グライドを意識せずにテンポアップで小さく泳ぐ
96	ヘッドアップBC	顔を上げてテンポを上げて泳ぐ	視線はスタートした側を見て顔を上げる
97	ヘッドタッチ	リカバリー時に頭をさわる	先手が沈まない様に
98	ヘッドファースト	上向き手は腰の横で頭の方に進む	手の平が足元を向くこと
99	ヘリコプター	水上でFrのリカバリーの往復動作	肩甲骨を大きく動かす
100	ボードドリル	ビート板の上に乗り落ちないようにパドルンク	上体をできる限り動かさず腕だけでプル
101	ボディー	腰以下を回さず気をつけローリング	腹斜筋を大きく使う
102	ボルケーノジャンプ	水中から水底を蹴つてのジャンプ&キック	勢い強く高くジャンプ
103	マックス	テンポも上げた全力泳	心拍数200拍/分程度
104	ミドル	指先は下方で顔は水中	肘は肩より前にして前腕が水面に対して直角
105	ミドル・リア	ミドルから徐々にリア(プッシュ系)へ	肘もスカールンクとともに後ろへ動く
106	リア BC	腰の横でスイーブ系のスカールンク	肘の位置は動かさず肘の角度を動かす
107	リア スイーブ系	腰横で手の平を後ろに向け肘からのスカールンク	インアウトともに同じ圧力で
108	リア プッシュ系	小さな前ならえから手の平を外に向け腰横でフィニッシュ	フィニッシュは強めに行う
109	リア ヘッドアップ	顔を上げ小さな前ならえから腰横でフィニッシュ	フィニッシュは手の平が外向きで強めに行う
110	リア・フロント	リアから徐々にフロントへ 前に戻ったらダブルアーム	ゆっくり時間をかけて前に戻してゆく
111	リアキャッチアップ	前でそろえず後ろでそろえるクロール	入水からキャッチを止めないように行う
112	リカバリードリル	足の内側をつけた状態での平泳ぎリカバリー	引付が終わるまでつけておく
113	リバース	ストロークを反対回しで後ろに進む	身体の位置が下がらないように
114	レジステッド	チューブを引っ張りながらのダッシュ	ストロークを小さくしない様に
115	レベティション	テンポも上げた全力泳	心拍数200拍/分程度
116	ローリングスタート	浮き上がりを回転しながら行う	指先が真直ぐ前を向いているように
117	ロケット	チューブを引いてダッシュし伸びきったところで解放	静止ダッシュからの加速を感じる
118	ロングストローク	ストロークを長く	一掻きでできるだけ長く進める様に
119	荻田P	5秒全力+10秒休憩	全力で行う
120	巻き足	膝を円心として片足づつ交互にキック	蹴り足もキックで引き足もキック
121	肩甲骨回し	きをつけキックの姿勢で肩を回す	肩甲骨を大きく動かす
122	斜め片手バタフライ	斜め45度での片手バタフライ	狙いは足裏に水を当てること
123	上向き平泳ぎ	上向きの平泳ぎ	ストロークは脇を占める
124	田畑P	20秒全力+10秒休憩	全力で行う
125	踏み足	片足キックをフィニッシュで揃えないで行う	ある程度テンポを上げて常に推進力を作る
126	片手クロールF	先手を伸ばし片手でのスイム	先手よりも掻手が前に出る
127	片手クロールR	片方を気をつけにしての片手スイム	ローリングを大きめに
128	片手クロールスカル	片手クロールをしながらのスカールンク	キャッチからフィニッシュまでスカールンク
129	片手バタフライ	先手を伸ばし片手でのスイム	腕が沈みこまない様に浅めにキャッチ
130	片手背泳ぎF	先手を伸ばし片手でのスイム	先手の真横に掻手が来るように
131	片手背泳ぎR	片方を気をつけにしての片手スイム	ローリングを大きめに
132	片手平泳ぎ	先手を伸ばし片手でのスイム	反対の手は水を抑えるだけ
133	片足キックBr	片足づつのキックでフィニッシュ時に足を揃える	反対の足を静止させる
134	片足キックFr	片足づつのバタ足	反対の足を静止させる