

Device	Style	Category	Prctice Quantity				Cycle		Time	Distance
	<i>Im Stroke</i>	※究極のテーマ	楽に速く(少ないストローク数で最大限のスピード)を習得させましょう!!!						9:00	
W-up	Choice	MA1	(400m× 1t)	+	(100m × 4t)	6:30	1:35	12:50	800m	
解説	100mFr+100mIm+100mKrls+100mChoice		100m=ImSlide						9:12	800m
Kick	IM	MA2	(200m× 4t)	+	(50m × 6t)	3:00	1:00	18:00	1100m	
解説	NoBoardFin	200m=ImOrder (Br=ドル平)	Fast→Easy by50m	50m=3t=ドルフィン	3t=ハサロ	①15m ②25m ③50mSuperHard!!!			9:30	1900m
Swim	Choice	MA1	50m × 1t × 1s			2:00		2:00	50m	
解説	ゆっくり、大きく、正しい動作で行う									
Pull	Free	MA2	(200m× 1t)	+	(100m × 4t)	3:00	1:15	8:00	600m	
解説	200m=Fr 50mストレートアーム→50mフィンガーネイル→50mキャッチアップ→50mLST		100m=Fr STHで1-10秒以内でおこなう						9:40	2550m
Pull	IM	MA2	(150m× 1t)	+	(50m × 8t)	2:20	1:00	10:20	550m	
解説	150m=25mSc→100mIm→25mFr LST 50m=ImOrder 奇数=LST 偶数=少ないストローク数で最大限のスピード《STH》 BEST+3~4秒以内									
Pull	IM	AT1	(100m× 1t)	+	(25m × 16t)	1:20	0:40	12:00	500m	
解説	100m=Im LST 25m=ImOrder		①Uncle ②LST ③15mH-upHard→10mEasy ④SuperHard!!!!!!×4回転						10:03	3600m
Swim	Choice	MA1	50m × 1t × 1s			2:00		2:00	50m	
解説	ゆっくり、大きく、正しい動作で行う									
Swim	Choice	MA1	フォーム修正	25m × 6t × 2s		0:40	姿勢・抵抗0意識	8:00	300m	
解説	ドリルをおこないます 各自でフォーム修正・確認してワンストロークで進む距離を伸ばすこと(ストローク数を減らす) 高い位置で腰・足が沈まないように									
※Swim	IM	MA2	抵抗0意識	100m × 8t × 1s		1:40	水に乗る・滑るイメージ	13:20	800m	
解説	FinSwim	高い位置でキャッチ・高い位置で泳ぐ	奇数=100mIm	偶数=ImOrder	50mSuperHard!!→50mFrEasy(②Fly ④Ba ⑥Br ⑧Fr)			10:26	4750m	
Swim	Choice	MA1	50m × 1t × 1s			2:00		2:00	50m	
解説	ゆっくり、大きく、正しい動作で行う									
※Swim	IM	MA2	(75m× 6t)	+	(25m × 6t)	1:10	1:00	13:00	600m	
解説	75m=Fly~Br Fast(90~95%)で50~55秒以内目標→25m=Fr(プレス1回のみ)でレースラスト想定SuperHard!!!×6セット									
ColDwn	Choice	A1	200m × 1t × 1s			4:00		0:04:00	200m	
			ここまでの総距離				5600m		10:45:30	5600m
めざせ!全国の舞台での決勝・表彰台!!ご当地ｸﾞﾙｰ!!								Total Time	1:45:30	
								Close Hour	10:45	
12月25日 1本目 基本練習 仲間と共に切磋琢磨して頑張りレベルが高い質のトレーニングをおこなひましょう!!								Total Distance	5600m	

東海・全中・インターハイ・日本選手権・JO

Device	Style	Category	Prctice Quantity				Cycle		Time	Distance
		<i>Im Stroke</i>	<i>究極のテーマ 少ないストローク数で最大限のスピード</i>						8:00	
W-up	Choice	MA1	(400m× 1t)	+	(100m × 4t)	6:30	1:35	12:50	800m	
解説	100mFr+100mIm+100mKrls+100mChoice		100m=ImSlide					8:12	800m	
Kick	Choice	MA2	FinKick	100m × 8t	× 1s	1:35	足首柔らかくお尻から蹴る		12:40 800m	
解説	1・5=潜水Dolphin20m繰り返し		2・6=H-up→Side→背面→グライド by25m		3・7=Easy→Hard by25m		4・8=85mFast→ラスト15mSuperHard!!		8:25 1600m	
Swim	Choice	MA2	FinSwim	75m × 6t	× 1s	1:15	高い位置で泳ぎ抵抗減らす		7:30 450m	
解説	1・4=FrLST		2・5=ImLST (Frは無しで75m)		3・6=Choice 25mLST→25mFast→25mSuperHard!!!				8:33 2050m	
Kick	Choice	MA2	FinKick	50m × 6t	× 1s	1:10	スリームラインを大事に		7:00 300m	
解説	1・4=25mUWKickSuperHard!!!→Easy		2・5=スタート&ターン後15mUWKickSuperHard!!!		3・6=35mGoodFeeling→15mSuperHard!!!				8:40 2350m	
Swim	IM	MA2	Paddle&Fin	50m × 4t	× 1s	1:30	レース以上Timeでおこなう		6:00 200m	
解説	Paddle&FinSwim	ImOrder	爆発的なスピードでおこなう		BEST-2秒				8:46 2550m	
Swim	Choice	MA1		50m × 1t	× 1s	2:00			2:00 50m	
解説	ゆっくり、大きく、正しい動作で行う								8:48 2600m	
Pull	IM	MA2	(300m× 4t)	+	(75m × 4t)	4:30	1:20	揚力確認		
解説	300m=LST 25F-sc+25ドル平+50FrFlamingo+100Im+100Fr		75m=ImOrder		25mLST→25mFrEasy→25mSTH!!!				9:11 4100m	
Pull	IM	MA2	(150m× 4t)	+	(25m × 12t)	2:20	0:40	体幹意識		
解説	150m=125mFr (Hyp3)→Last25m=ImOrderSuperHard!!		25m=ImOrder		Uncle 2t=Form 1t=SuperHard!!×4回転				9:28 5000m	
Swim	Choice	MA1		50m × 1t	× 1s	2:00			2:00 50m	
解説	ゆっくり、大きく、正しい動作で行う								9:30 5050m	
Swim	Choice	MA1	フォーム修正	25m × 6t	× 2s	0:40	全Paddleのイメージ		8:00 300m	
解説	ドリルをおこないます		各自でフォーム修正・確認してワンストロークで進む距離を伸ばすこと(ストローク数を減らす)		高い位置で腰・足が沈まないように				9:38 5350m	
Swim	IM	MA2	レースラスト意識	100m × 8t	× 1s	1:45	Kickを上げてテンポアップ		14:00 800m	
解説	ImOrder 2本ずつ		奇数=25mLST→25mFrEasy→25mBuildup→25mSuperHard!!!		偶数=15mSuperHard!!→Easy70m→ラスト15mSuperHard!!!				9:52 6150m	
※Cruise Interval	IM	VO2Max	Mainset	200m × 5t	× 1s	4:00	不可能を可能に!!!!!!		20:00 1000m	
解説	85%以上のスピード維持の練習		5回の内の前半3回は確実に85%以上でおこなって下さい!!		挑戦しましょう!!				10:12 7150m	
ColdDwn	Choice	A1		200m × 1t	× 1s	4:00			0:04:00 200m	
めざせ!!JO!!TDSでMK・MNに会いATに乗りまくってEJしよう!!!						ここまでの総距離	17220m	10:16:40	7350m	
めざせ!全中・インハイ・JO!!辰巳国際水泳場!!								Total Time	2:16:40	
								Close Hour	10:16	
12月26日 3回目 スピ持 Mainのクルーズ200m×4tは1本目からレーススピードで立ち向かい自分に勝ち続けましょう!!								Total Distance	7350m	

東海・全中・インターハイ・日本選手権・JO

Device	Style	Category	Prctice Quantity				Cycle		Time	Distance
		Im Stroke	究極のテーマ 少ないストローク数で最大限のスピード						13:00	
W-up	Choice	MA1	(400m× 1t)	+	(50m × 8t)	6:30	1:00	14:30	800m	
解説	400m=100mFr+100mIm+100mKrls+100mChoice				50m=4t=Drill(技術向上の為に自分で考えておこなう)		4t=ImOrder Fast→Easy by25m		13:14	800m
Swim	Free	MA2	スケートダヨ!!	150m ×	4t ×	3s	2:20	抵抗0意識で水に乗る滑る		
解説	1S=LST 100mストレートアーム+50mキャッチアップ(2-20)		2S=100mSTH+50mHard(2-10)		3S=100mSTH+50mSuperHard!!(2-00)		セット間30秒レスト			
Easy	Choice	MA1	50m ×	1t ×	1s	2:00	2:00	2:00	50m	
解説	ゆっくり、大きく、正しい動作で行う							13:44	2650m	
Kick	Choice	MA2	(100m× 6t)	+	(25m × 4t)	1:35	0:40	金魚のイメージ		
解説	FinNoBoard 100m=①④Fly ②⑤Ba ③⑥Fr 25mH-up→25mSide→25m背面→25mNoamal 25m=ドルフィン 奇数=25mUW 偶数=SuperHard!!							13:56	3350m	
Pull	Choice	MA2	(100m× 8t)	+	(25m × 8t)	1:40	0:40	体幹意識		
解説	100m=25mSc→50mFr→25mImOrder LST 25m=4t=Fly 4t=Ba ①Uncle ②LST ③15mH-upHard→Easy ④SuperHard!!!							14:15	4350m	
Easy	Choice	MA1	50m ×	1t ×	1s	2:00	2:00	2:00	50m	
解説	ゆっくり、大きく、正しい動作で行う							14:17	4400m	
Swim	Choice	MA1	フォーム修正	25m ×	6t ×	2s	0:40	姿勢・抵抗0意識		
解説	ドリルをおこないます 各自でフォーム修正・確認してワンストロークで進む距離を伸ばすこと(ストローク数を減らす) 高い位置で腰・足が沈まないように							14:25	4700m	
※Swim	IM	MA2	Mainset	400m ×	4t ×	2s	6:00	超②頑張りまくり!!!!!!		
解説	1S=Im ストレート (6-00) 2S=70mFr→30mImOrder SuperHard!!!!!!!!!!×4回転 (6-00) レースラスト意識							15:13	7900m	
ColDwn	Choice	A1	200m ×	1t ×	1s	4:00	4:00	0:04:00	200m	
めざせ!自分の掲げた舞台!!!脳がいけると思えば目標は現実となる☆						ここまでの総距離	25320m	15:17:20	8100m	
めざせ!全中・インハイ・JO!!!辰巳へGO!!!						Total Time	2:17:20			
						Close Hour	15:17			
東海・全中・インターハイ・日本選手権・JO						Total Distance	8100m			
12月26日 4回目 持久力 やらないトレーニングは何もないよ!持久力練習もレースでは非常に重要な要素だよ!!!										

Device	Style	Category	Prctice Quantity				Cycle		Time	Distance	
Im Stroke スタート&ターン等の周辺技術もレースで勝つ為に非常に重要です☆!								8:00			
W-up	Choice	MA1	(400m× 1t)	+	(100m × 4t)	6:30	1:35	12:50	800m		
解説	100mFr+100mIm+100mKrls+100mChoice 100m=ImSlide							8:12	800m		
Kick	IM	MA2	(100m× 8t)	+	(50m × 8t)	1:50	1:00	22:40	1200m		
解説	ImOrder Board 100m=75mGoodFeeling→25mSuperHard!!! 50m=奇数=Side→背面 偶数=25mSuperHard!!→25mEasy							8:35	2000m		
Pull	IM	MA2	(150m× 4t)	+	(25m × 8t)	2:20	0:40	14:40	800m		
解説	150m=25mSc→100mFr(Hyp3)→LAST25m=ImOrderSuperHard!!! 25m=4t=Br 4t=Fr ①Uncle ②LST ③15mH-upHard!!!! ④SuperHard!!!							8:50	2800m		
Swim	Choice	MA1	50m × 1t × 1s			2:00			2:00	50m	
解説	ゆっくり、大きく、正しい動作で行う							8:52	2850m		
Swim	IM	AT2	Fin Swim	50m × 4t × 3s			抵抗0・楽に速くのイメージ		16:00	600m	
解説	ImOrderで1セットごとおこなう 1セット目=楽に早く(1-00サイクル) 2セット目=楽に早く非常に速いタイム(1-10サイクル) 3セット目=SuperHard!!(1-20サイクル)							9:08	3450m		
Swim	IM	Power	Paddle&FinSwim	25m × 4t × 1s			1:00	フェラーリ・カウンタックに勝つ!!!		4:00	100m
解説	ImOrderで最大級のスピード 超ウルトラめっちゃMAX バズーカ砲でおこないます							9:12	3550m		
Swim	Choice	MA1	50m × 1t × 1s			4:00			4:00	50m	
解説	ゆっくり、大きく、正しい動作で行う							9:16	3600m		
※Swim	IM	SP	(25m× 6t)	+	(50m × 2t)	3:00	4:00	実戦練習!!!		26:00	250m
解説	スタートダッシュ 6本=25mDash (4t=ImOrder 2t=Fr) 2t=50m(1t=Fly 1t=Choice) レースの為に100%トレーニング!!!!!!!!!!!!							9:42	3850m		
ColDwn	Choice	A1	200m × 1t × 1s			4:00			0:04:00	200m	
自分の掲げた目標を達成させてご当地グルメを満喫しよう!!								ここまでの総距離 29370m		9:46:10	4050m
めざせ!全中・インハイ・JO・日本選手権・東京オリンピック!!								Total Time	1:46:10		
								Close Hour	9:46		
東海・全中・インターハイ・日本選手権・JO								Total Distance	4050m		
12月27日 5回目 スプリント 朝1番にタイムが出せる状態にすることは重要です レースの為に100%練習をやりましょう!!											

Device	Style	Category	Prctice Quantity				Cycle		Time	Distance
Im Stroke テーマ TimeTraial はまさに実戦練習だよ 必ず100%の泳ぎでおこなうこと!!!								12:30		
W-up	Choice	MA1	(400m× 1t)	+	(50m × 8t)	6:30	1:00	14:30	800m	
解説	400m=100Fr+100Im+100Krls+100Choice 50m=4t=DrillChoice(技術向上の為に自分で考えておこなう)				4t=ImOrder Fast→Easy by25m		12:44	800m		
Swim	Choice	MA2	技術練習	50m ×	4t ×	2s	1:00	8:00	400m	
解説	1S=Fr ①②Dog→フィンガー ③④GooSwim 2S=ImOrder 15mSuperHard→25mEasy→10mSuperHard!!!						12:52	1200m		
Kick	IM	MA2	(100m× 4t)	+	(25m × 8t)	1:35	0:40	11:40	600m	
解説	ImOrder NoBoardFin 100m=スタート後&ラスト15mSuperHard!!(Br=ドル平) 50m=奇数=10mKick→15mSwim 偶数=25mSuperHard!!						13:04	1800m		
Pull	IM	MA2	(50m× 4t)	+	(25m × 8t)	1:00	0:40	9:20	400m	
解説	ImOrder 50m=25mSc→25mLST 25m=奇数=10mスリムライン→15mBuildup 偶数=SuperHard!!!!						13:13	2200m		
Swim	Choice	MA1	フォーム修正	25m ×	6t ×	2s	0:40	8:00	300m	
解説	ドリルをおこないます 各自でフォーム修正・確認してワンストロークで進む距離を伸ばすこと(ストローク数を減らす) 高い位置で腰・足が沈まないように						13:21	2500m		
Swim	IM	AT2	脈上げ	50m ×	4t ×	3s	1:20	16:00	600m	
解説	ImOrder 1S=スタート&ターン後15mSuperHard!!!(1-10) 2S=12.5mEasy→25mターダッシュ→12.5mEasy(1-10) 3S=DES1→4(1-20)(4本目全力)						13:37	3100m		
Easy	Choice	MA1		50m ×	1t ×	1s	4:00	4:00	50m	
解説	ゆっくり、大きく、正しい動作で行う						13:41	3150m		
※Swim	IM	Sprint	TimeTraial	200m ×	2t ×	1s	15:00	30:00	400m	
解説	これぞまさしくレースの為の実戦練習!!!! TimeTraial 200m×2tをおこないます 目指せ!!100%以上のタイム						14:11	3550m		
ColDwn	Choice	A1		200m ×	1t ×	1s	4:00	4:00	200m	
めざせ!!JO!!TDSでMK・MNに会いATに乗りまくってEJしよう!!!							今合宿の総距離	33120m	14:15:30	3750m
めざせ!春季シニアオリンピック!!辰巳国際水泳場!! 東海・全中・インターハイ・日本選手権・JO							Total Time	1:45:30		
							Close Hour	14:15		
12月27日 ラスト スピ持 今合宿最終練習です!! 自分に勝ち続けてレースの為の100%練習をおこないましょ!!!							Total Distance	3750m		

練習メニュー

2017年 12月 25日 (月) ②

29年 中部オープン TEAM S

名

15:00 ~ 17:30

距離	回数	セット		分	秒	total	
W-UP	600 × 1	× 1	200S 100K 100P 200S	10	:00	1 600 0:10:00	
SWIM	400 × 1	} 2SET	IM (400m on 6:00 / 400m on 6:15)	6	:00	2 800 0:12:00	
	400 × 1		FR (400m on 5:00 / 350m on 4:45)	5	:00	2 800 0:10:00 0:22:00 0:32:00	
PULL	200 × 3	× 1	BA & FR 1t 50BA / 150FR 2t 100BA / 100FR 3t 150BA / 50FR	3	:20	3 600 0:10:00	
PULL	50 × 12	× 1	25mFLY + 25m FR / PAD (1t E-H by 25m 2t H-E by 25m 3t HARD) × 4	1	:00	12 600 0:12:00 0:22:00 0:54:00	
KICK	50 × 12	× 1	CHOICE FIN OK 1-6t KICK DRILL 7-12t HARD	1	:00	12 600 0:12:00 0:12:00 1:06:00	
Loosen	100 × 1	× 1		6	:00	1 100 0:06:00	
SWIM	100 × 3	} 3SET	IN TIME	9		900 0:13:30	
			NO-REST	1set 1:20 / 1:30			
SWIM	100 × 3		FASTER	2set 1:30 / 1:30	9		900 0:13:30
		REST 60"	3set 1:40 / 1:40			0:02:00	
SWIM	100 × 3	FASTEST		9		900 0:13:30	
		REST 60"				0:02:00 0:44:30	
DRILL	50 × 4	× 1	各自	1	:00	4 200 0:04:00	
SWIM	25 × 8	× 1	odd FLY 15m ALL OUT 10m EASY / even DIVE SPRINT 25m	0	:40	8 200 0:05:20 0:09:20	
DW	600 × 1	× 1	K P S by 200m	##	:00	1 600 0:10:00 7800 2:15:50	

練習メニュー

2017年 12月 26日 (火) ③

29年 中部オープン TEAM S

名

10:30 ~ 13:00

距離	回数	セット		分	秒	total
W-UP	600 × 1	× 1	200S 100K 100P 200S	10	:00	1 600 0:10:00
SWIM	50 × 5	× 4	{1-3t FR(0:45) 4-5t #(1:00)} X 4s #=1s FR 2s BR 3s BA 4s FLY	20		1000 0:17:00
SWIM	25 × 4	} 4SET	SPRINT 1s FLY 2s BA 3s BR 4s FR	0	:30	16 400 0:08:00
SWIM	200 × 2		IM	3	:00	8 1600 0:24:00 0:32:00 0:59:00
KICK	100 × 1	} 3SET	UW 25m / 12SIDE KICK R L 50m / 体側 25m	4	:00	3 300 0:12:00
KICK	50 × 4		1EASY 3HARD	1	:10	12 600 0:14:00 0:26:00 1:25:00
PULL	200 × 2	} 4SET	DPS HYP 3 5 by 50 LAST 10m NO-Breath with PAD	2	:40	8 1600 0:21:20
PULL	25 × 4		3 HARD FLY PAD / 1 EASY	0	:40	16 400 0:10:40 0:32:00 1:22:00
SWIM	50 × 6	× 1	POWER SWIM with FIN PAD to Best Time	1	:20	6 300 0:08:00 2:05:00
DW	600 × 1	× 1	DRILL & SWIM 各自	9	:00	1 600 0:09:00 7400 2:14:00

練習メニュー

2017年 12月 26日 (火) ④

29年 中部オープン TEAM S

名

15:30 ~ 18:00

距離	回数	セット		分	秒	total
W-UP	600 ×	1 × 1	200S 100K 100P 200S	10	:00	1 600 0:10:00
SWIM	50 ×	5 × 4	{1-3t FR(0:45) 4-5t #(1:00)} X 4s #=1s FR 2s BR 3s BA 4s FLY	20		1000 0:17:00 0:27:00
KICK	25 ×	5 × 4	SPRINT 1s UW 2s 壁キック 10秒TURN 15m 3s 12.5m TURN 4s 12.5 UW 12.5 SWIM 1-3set は 5本目 EASY	0	:50	20 500 0:16:40 0:43:40
PULL	25 ×	6 × 4	1-2t QAP 15m 3t DPS 4-6t SPRINT IM order by SET 1-3set は 6本目 EASY	0	:40	24 600 0:16:00 0:59:40
Loosen	100 ×	1 × 1		6	:00	1 100 0:06:00 1:05:40
SWIM	50 ×	3 × 18		1	:00	9 450 0:09:00 0:09:00
			① DRILL	1	:00	9 450 0:09:00 0:18:00
			② FR 10m 20m 30m 40m 地点で呼吸	1	:10	9 450 0:10:30 0:28:30
			③ DES to BEST +5秒	1	:10	9 450 0:10:30 0:30:00
			④ BEST +4秒 DIVE	1	:10	9 450 0:10:30 0:31:30
			⑤ BEST +3秒 DIVE	1	:20	9 450 0:12:00 1:01:30
			⑥ 1set 1EASY 2HRAD + 2秒 / 2set 1EASY 2 ALL OUT / DIVE			
DW	600 ×	1 × 1	DRILL & SWIM 各自	9	:00	1 600 0:09:00 6100 2:16:10

練習メニュー

2017年 12月 27日 (水) ⑤

29年 中部オープン TEAM S

名

10:00 ~ 12:00

距離	回数	セット		分	秒	total
W-UP	600 ×	1 × 1	200S 100K 100P 200S	10	:00	1 600 0:10:00
SWIM	50 ×	5 × 4	{1-3t FR EASY(0:45) 4-5t HARD #(1:00)} X 4s #=1s FR 2s BR 3s BA 4s FLY	20		1000 0:17:00 0:27:00
SWIM	50 ×	5 × 4	{1-3t FR EASY(0:40) 4-5t HARD #(1:00)} X 4s #=1s FR 2s FLY 3s CHOICE 4s FR	20		1000 0:16:00 0:43:00
SWIM	25 ×	2 × 4	DIVE SPRINT odd 15m even 25m	0	:50	8 200 0:06:40 0:49:40
Loosen	100 ×	1 × 1		5	:00	1 100 0:05:00 0:54:40
SWIM	200 ×	3 × 5	SET REST 60" ① FLY ② FR ③ FR ④ FR ⑤ HARD	3	:20	3 600 0:10:00 0:10:00
				2	:40	3 600 0:08:00 0:18:00
				2	:30	3 600 0:07:30 0:25:30
				2	:30	3 600 0:07:30 0:33:00
				3	:30	3 600 0:10:30 0:43:30
DW	400 ×	1 × 1	DRILL & SWIM 各自	8	:00	1 400 0:08:00 6300 1:50:10

12.25(月)量的泳ぎ込み_午前

Device	Style	Category	Prctice Quantity	Cycle	Time	Distance
<i>Long With Short Distance(共通練習)</i>					9:00	
Swim	Choice	LA1	(400m× 1t) + (50m × 8t)	7:00 1:00	0:15:00	800m
解説	400m=200Fr/100IM/100Ba 50m=Side Dolphin kick 8kick(Hard) + Back Combination swim.				9:15	800m
Kick	Style1	MA2	(400m× 1t) + (50m × 16t)	8:00 0:50 50m=Fin	0:21:20	1200m
解説	400m=400mIM Moderate 50m=1t.2t-Fr On Board 3t.4t-Ba No Board 5t.6t-Fly On board 7t.8t-Vassallo 10K+Ba K (H.E.by25m)				9:36	2000m
Kick	IM	MA2	Fin 50m × 16t × 1s	0:50	0:13:20	800m
解説	1t.2t-Fr On Board 3t.4t-Ba No Board 5t.6t-Fly On board 7t.8t-Vassallo 10K+Ba K (H.E.by25m)				9:49	2800m
Swim	Choice	LA1	50m × 2t × 1s	1:00	0:02:00	100m
解説	Recovery Swim				9:51	2900m
Pull	Choice	AT1	150m × 14t × 1s	2:15	0:31:30	2100m
解説	100m=Crawl Pull Distance per stroke / Last 50m=Back Pull Hard.(2:15=100m-1:30)				10:23	5000m
Pull	Free	AT1	100m × 4t × 1s	1:15	0:05:00	400m
解説	Short cycle.				10:28	5400m
Swim	Choice	MA1	50m × 4t × 1s	1:00	0:04:00	200m
解説	Recovery Swim				10:32	5600m
Pull	Back	AT1	100m × 4t × 1s	1:20	0:05:20	400m
解説	Short cycle.				10:37	6000m
解説						
本日の練習は100%を目標に行うべきものです!! 100%タイムを0. 数秒でも向上させる事の出来る練習を行って下さい!!						
解説						
解説						
ColDwn	Choice	A1	200m × 1t × 1s	4:00	0:04:00	200m
					10:41	6200m
					Total Time	1:41:30
					Close Hour	10:41
					Total Distance	5200m

12.25(月)質的泳ぎ込み泳ぎ込み_午後

Device	Style	Category	Prctice Quantity	Cycle	Time	Distance
<i>Long With Short Distance(共通練習)</i>					13:00	
Swim	Choice	LA1	(400m× 1t) + (50m × 8t)	7:00 1:00	0:15:00	800m
解説	400m=200Fr+100IM+100Ba 50m=Side Dolphin Kick 8Kick(Hard)+Back Combination Swim.				13:15	800m
Kick	Back	MA2	100m × 12t × 1s	1:40	0:20:00	1200m
解説	Short Cycle(1:30以内を目標)				13:35	2000m
Swim	Choice	LA1	50m × 4t × 1s	1:00	0:04:00	200m
解説	Recovery Swim				13:39	2200m
Kick	Back	AT1	50m × 8t × 2s	1:00 H=40"以内	0:16:00	800m
解説	奇数=Easy 偶数=Hard				13:55	3000m
Swim	Choice	LA1	50m × 4t × 1s	1:00	0:04:00	200m
解説	Recovery Swim				13:59	3200m
Pull	Free	AT2	100m × 8t × 1s	1:15	0:10:00	800m
解説	Short Cycle (1:10以内を目標)				14:09	4000m
Pull	Back	AT1	50m × 8t × 2s	1:00	0:16:00	800m
解説	奇数=Easy(Fr) 偶数=Hard(Ba)				14:25	4800m
Swim	Choice	MA1	50m × 4t × 1s	1:00	0:04:00	200m
解説	Recovery Swim				14:29	5000m
Swim	Back	Sprint	(25m× 6t) + (100m × 1t)	4:00 18:00	0:42:00	250m
解説	100%以上				15:11	5250m
解説						
解説						
本日の練習は100%を目標に行うべきものです!! 100%タイムを0. 数秒でも向上させる事の出来る練習を行って下さい!!!!!!						
ColDwn	Choice	A1	200m × 1t × 1s	4:00	0:04:00	200m
					15:15	5450m
目標を達成するためには真剣な練習と明るいあいさつと 関わる全てのものに対する感謝の気持ち大切です!!					Total Time	2:15:00
					Close Hour	15:15
					Total Distance	4450m

12.26(火)質量的泳ぎ込み_午前

Device	Style	Category	Prctice Quantity	Cycle	Time	Distance
<i>Long With Short Distance(共通練習)</i>					8:00	
Swim	Choice	LA1	(400m× 1t) + (50m × 8t)	7:00 1:00	0:15:00	800m
解説	400m=200Fr+100IM+100Ba 50m=Side Dolphin Kick 8Kick(Hard)+Back Combination Swim.				8:15	800m
Pull	Back	AT1	50m × 5t × 8s	1:00	0:40:00	2000m
解説	4H(Ba)-1E(Fr)(4H=200mのレースペース)				8:55	2800m
Kick	Back	AT2	Fin 150m × 8t × 2s	2:30	0:40:00	2400m
解説	H.E.H.by50m. 1Set=Ba 2Set=Vassallo(10K-Dive hard)				9:35	5200m
Swim	Back	AT2	Fin 100m × 8t × 1s	1:20	0:10:40	800m
解説	200mのレースペースより5秒速いタイムで練習する				9:45	6000m
K.P.S.	Choice	MA2	150m × 1t × 1s	3:00	0:03:00	150m
解説	Recovery Swim 50m=Kick 50m=Pull 50m=Swim				9:48	6150m
Swim	Back	VO2Max	Cruise Itvl 100m × 8t × 1s	2:00 Cruise Interval	0:16:00	800m
解説	80%以上				10:04	6950m
解説						
クルーズインターバルは80%オーバー(7.5秒落ち)が目標ですが、80%を狙ったのでは80%オーバーは実現出来ません!!85%超え(5秒落ち)を目指しましょう!!						
ColDwn	Choice	A1	200m × 1t × 1s	4:00	0:04:00	200m
					10:08	7150m
未来はみなさんの中にある!!!!!! つかみに行くならこっちから立ち向かおう!!					Total Time	2:08:40
					Close Hour	10:08
					Total Distance	6150m

12.26(火) 量的泳ぎ込み_午後

Swim	Style	Category	Prctice Quantity				Cycle	Time	Distance
<i>Long With Short Distance(共通練習)</i>								13:00	
Swim	Choice	LA1	(400m × 1t)	+	(50m × 8t)	7:00	1:00	0:15:00	800m
解説	400m=200Fr+100IM+100Ba		50m=Side Dolphin Kick 8Kick(Hard)+Back Combination Swim.					13:15	800m
Pull	Free	MA1	Straight	100m ×	8t ×	1s	1:15	Paddle	0:10:00.00 800m
解説	Straight (1分10秒以内で練習する)							13:25	1600m
Kick	Style1	MA2	Desending	100m ×	8t ×	1s	1:50		0:14:40.00 800m
解説	ディセンディング 4回×2							13:39	2400m
Swim	Free	MA2	DPS	400m ×	8t ×	1s	5:40	(5分を切る練習)	0:45:20.00 3200m
解説	大きな泳ぎでグライドをとって行う							14:25	5600m
Swim	Choice	MA1		50m ×	4t ×	1s	1:00		0:04:00.00 200m
解説	Recovery Swim.							14:29	5800m
Swim	Choice	AT2		200m ×	3t ×	1s	3:00	速く(三段活用)	0:09:00.00 600m
解説	Fast<<スムーズに水に乗るイメージを大切に速いタイム>>							14:38	6400m
Swim	Choice	VO2Max		200m ×	3t ×	1s	3:30	より速く(比較級)er	0:10:30.00 600m
解説	Faster<<スムーズに水に乗るイメージを大切に速いタイム>>							14:48	7000m
Swim	Style1	LT		200m ×	1t ×	1s	15:00	最も速く(最上級)est	0:15:00.00 200m
解説	Fastest<<スムーズに水に乗るイメージを大切に速いタイム>><<長水路のベストタイムくらいで練習する>>							15:03	7200m
解説									
解説									
ColDwn	Choice	A1		200m ×	1t ×	1s	4:00		0:04:00.00 200m
								15:07:30	7400m
めざせ!!全国JO!!日本選手権!! 2020東京オリンピック!!								Total Time	2:07:30
								Close Hour	15:07
								Total Distance	6400m

12.27(水)質的泳ぎ込み_午前

Device	Style	Category	Prctice Quantity				Cycle		Time	Distance
<i>Long With Short Distance(共通練習)</i>									8:00	
Swim	Choice	LA1	(400m× 1t)	+	(50m × 8t)	7:00	1:00	0:15:00	800m	
解説	400m=200Fr+100IM+100Ba		50m=Side Dolphin Kick 8Kick(Hard)+Back Combination Swim.						8:15	800m
Kick	IM	MA2	400m ×	2t	×	1s	7:00	0:14:00	800m	
解説	400m=400mIM Moderate								8:29	1600m
Kick	IM	MA2	Fin	50m ×	8t	×	4s	1:00	0:32:00	1600m
解説	1t.2t-Fr On Board 3t.4t-Ba No Board 5t.6t-Fly On board 7t.8t-Vassallo 10K (H.E.by25m)								9:01	3200m
Swim	Choice	MA1	50m ×	4t	×	1s	1:00	0:04:00.00	200m	
解説	Recovery Swim.								9:05	3400m
Pull	Back	AT1	150m ×	4t	×	1s	2:15	0:09:00	600m	
解説	100m=Fr Pull (moderate) Last 50m=Ba Pull Hard.(100m-1:30)								9:14	4000m
Swim	Back	Sprint	(25m× 6t)	+	(50m × 2t)	4:00	4:00	0:32:00	250m	
解説	100%以上								9:46	4250m
解説										
解説										
解説										
解説										
本日の練習は100%を目標に行うべきものです!! 100%タイムを0. 数秒でも向上させる事の出来る練習を行って下さい!!										
解説										
解説										
ColDwn	Choice	A1	200m ×	1t	×	1s	4:00	0:04:00	200m	
									9:50	4450m
								Total Time	1:50:00	
								Close Hour	9:50	
								Total Distance	3450m	

12.27(水)質的泳ぎ込み_午後

Device	Style	Category	Prctice Quantity				Cycle		Time	Distance	
<i>Long With Short Distance(共通練習)</i>									12:30		
Swim	Choice	LA1	(400m× 1t)	+	(50m × 8t)	7:00	1:00	0:15:00	800m		
解説	400m=200Fr+100IM+100Ba		50m=Side Dolphin Kick 8Kick(Hard)+Back Combination Swim.						12:45	800m	
Kick	Back	AT1	200m ×	4t	×	1s	4:00	後半のキックは重要です	0:16:00	800m	
解説	100m=正しい動作 100m=Fast Kick.								13:01	1600m	
Kick	Back	AT2	50m ×	8t	×	1s	1:00	H=40"以内	0:08:00	400m	
解説	E.H.by 1time. Easyはすぐにスタートして下さい。								13:09	2000m	
Pull	Free	AT1	300m ×	4t	×	1s	4:00	100m=1:20	0:16:00	1200m	
解説	Paddle Pull.								13:25	3200m	
Swim	Back	AT2	50m ×	8t	×	1s	1:00	H=34"以内	0:08:00	400m	
解説	E.H.by 1time. Easyはすぐにスタートして下さい。								13:33	3600m	
Swim	Choice	MA1	50m ×	4t	×	1s	1:00		0:04:00	200m	
解説	Easy Swim.								13:37	3800m	
Swim	Back	LP	Repetition	50m ×	6t	×	1s	8:00		0:48:00	300m
解説	レペティションです。90%以上のスピードを実現して下さい。								14:25	4100m	
解説											
解説											
解説											
解説											
解説											
解説											
ColDwn	Choice	A1	200m ×	1t	×	1s	4:00		0:04:00	200m	
									14:29	4300m	
めざせ!!全国JO!!日本選手権!! 2020東京オリンピック!!								Total Time	1:59:00		
								Close Hour	14:29		
								Total Distance	3300m		
1時間59分00秒											

中 部 オ ー プ ン ス ク ー ル 冬 季 合 宿 2 0 1 7

Date	2017/12/25 (Mon.)
Place	城南静岡高校(25m)
Group	Fr-Long&Middle (担当:森)

Start Time :	1:00 PM
Finish Time :	3:30 PM
Total :	8,100 m

SKP	m	x	t	x	S	Style	Description	Cycle
Up	200	x	1				1S (3:20) 2S (3:00) 3S (2:40)	
	100	x	2	x	3	Choice	1S (1:40) 2S (1:30) 3S (1:20) NoRest	
	50	x	4				1S (0:50) 2S (0:45) 3S (0:40)	
S	100	x	4			IM-Fr by t	HR=27-28 (1:40) / (1:30)	
K	600	x	1				100mFr+50mFly FIN Evenpace	(9:00)
	50	x	8			IM-order	Hard NoFin	(1:15)
S	200	x	4			IM-Fr by t	HR=28-29 (3:20) / (3:00)	
ES	100	x	1			Choice	Recovery & Rest	(5:00)
P	300	x	4			Fr	Pad Hyp3-5-7 by 100m DPS	(4:15)
	150	x	4			Fr	Pad Des by 50m	(2:00)
	25	x	8			2Fly-1Fr	Pad Hard	(0:30)
S	400	x	4			IM-Fr by t	HR=29-30 (6:40) / (6:00)	
Dw	100	x	1			Choice	Drill or Scarling	(+20sec)
	50	x	4			Choice	Kick on Board	(+15sec)
	100	x	1			BaFr by 25m	Cool Down	

中 部 オ ー プ ン ス ク ー ル 冬 季 合 宿 2 0 1 7

Date	2017/12/26 (Tue.)
Place	城南静岡高校(25m)
Group	Fr-Long&Middle (担当:森)

Start Time :	8:00 AM
Finish Time :	10:30 AM
Total :	8,600 m

SKP	m	x	t	x	S	Style	Description	Cycle
Up	400	x	1			Choice	Forming	(6:00)
	100	x	8			IM Slide	Smooth	(1:40)
S	200	x	4	x	3	Fr	Des by Set HR=25⇒28 NoRest SetR-30" <Female> [200x3 (2:40) +150x1 (2:00)] x3Sets	(2:30)
ES	100	x	1			Choice	Recovery & Rest	(5:00)
K	100	x	8			2Fr-1Fly or Ba	FIN Evenpace	(1:30)
	50	x	2	x	6	Choice	① Form (1:15) ② Hard (0:45) NoFIN	
P	100	x	1			Fr	Hyp9	(1:25)
	200	x	1			Fr	Hyp7	(2:50)
	300	x	1			Fr	Hyp5	(4:15)
	400	x	1			Fr	Hyp3	(5:40)
	300	x	1			Fr	Hyp5	(4:15)
	200	x	1			Fr	Hyp7	(2:50)
	100	x	1			Fr	Hyp9	(1:25)
	50	x	8			Action	Pad Hard	(0:45)
S	50	x	3			Choice	Recovery Swim	(1:00)
	150	x	1	x	4	S1	Allout HR=MAX	(2:15)
Dw	200	x	1			Choice	PKDS by 50m	(+20sec)
	100	x	1			BaFr by 25m	Cool Down	

中 部 オ ー プ ン ス ク ー ル 冬 季 合 宿 2 0 1 7

Date	2017/12/26 (Tue.)
Place	城南静岡高校(25m)
Group	Fr-Long&Middle (担当:森)

Start Time :	1:00 PM
Finish Time :	3:30 PM
Total :	9,100 m

SKP	m	x	t	x	S	Style	Description	Cycle
Up	300	x	1			Choice	Forming	(4:30)
	50	x	10			Fr-Others by t	Smooth (0:45) - (0:50) /t	
K	400	x	1			Fr	FIN Des by 100m	(6:00)
	100	x	8			Fr	NoFIN Des 1-4, Hard 5-8	(1:45)
P	200	x	3			Fr	Pad Hyp 3-5-7-9 by 50m DPS	(2:45)
	50	x	10			Fr	Pad Head up-Hyp3 by 25m	(0:45)
ES	100	x	1			Choice	Recovery & Rest	(5:00)
S	1000	x	1			Fr	↓ Evenpace HR=27-28 ↓ Des to Hard by t →HR=MAX ↓	(13:20)
	900	x	1			Fr		(12:00)
	800	x	1			Fr		(10:40)
	700	x	1			Fr		(9:20)
	600	x	1			Fr		(8:00)
	500	x	1			Fr		(6:40)
	400	x	1			Fr		(5:20)
	300	x	1			Fr		(4:00)
	200	x	1			Fr		(2:40)
	100	x	1			Fr		(1:20)
Dw	100	x	1			Choice	Drill or Scarling	(+20sec)
	50	x	4			Choice	Kick on Board	(+15sec)
	100	x	1			BaFr by 25m	Cool Down	

12月27日(水) 8:00~10:00 持久力

W-UP	500			
SWIM	100×4×3SET'S	REST30"		
①	1'40"	FR		
②	1'50"	IM		
③	2'00"	S1		
EASY	50			
KICK	400×1	FR	B-UP	
	50×8	1'15"	IM ORDER	NO BO
PULL	50×4	1'30"	SC	
	立ち泳ぎ	2'00"		
	100×6	2'00"	BT25-	FR HYP4~6
EASY	50			
SWIM	50×5	1'00" E1'30"	4H- 1E] × 2SET'S
	200×1	4'00"	IM H	
EASY	50			
S.D.	25×4	1'00"	IM ORDER	SPRRD
DOWN	200			
		Total	4650	
		ALL TOTAL	23900	

12月27日(水)12:30~14:30 スピード持久力

W-UP	500		
SWIM	50×8×3SET'S	REST30"	
①	1'15	K-S	
①	1'15	D-S	
①	1'15	H-E	
MAIN	50×40	1'15"	IMORDER
DOWN	400		
		Total	4650
		ALL TOTAL	28550