Style1　2017年スケジュール

チーム目標

1 目標大会に向けて練習スケジュールを組み立てます。
2 各曜日テーマ(スプリント、エンデュランス＆オーバーロード、ラクテート)に分けて練習を実施します。
3 チーム所属の方はできる範囲で週1回以上練習に来て頂ければと思います。

全体スケジュール

週	月	日(月曜)	メインドライ	ウエイト回数	内容	大会(引率予定太字)	月 どどんパッ	水 泳ぎっパ	木 泳ぎっパ	金 どどんパッ	土 泳速	他
1	1月	1/2 ～	ドローイン	5，3，1，1	A	**都新春(1/7-8)**						
2		1/9 ～	ドローイン	5，3，1，1	B	CMC(1/14-15)	Po,Ag,Da	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	Po,Ag,Da	8x50m-5'00	
3		1/16 ～	ドローイン	5，3，1，1	A	新春ﾐｰﾄ大阪(1/21-22)	Po,Ag,Da	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	Po,Ag,Da	8x50m-5'00	
4		1/23 ～	ドローイン	5，3，1，1	B		Po,Ag,Da	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	Po,Ag,Da	8x50m-5'00	
5		1/30 ～	肩甲骨ダイナミックS	10x4s	A	新春ﾐｰﾄ千葉(2/4-5)	Po,Ag,Da	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	Po,Ag,Da		
6	2月	2/6 ～	肩甲骨ダイナミックS	10x4s	B		Po,Da	エンデュランス	エンデュランス	Po,Da	6x100-9'00	
7		2/13 ～	肩甲骨ダイナミックS	10x4s	A	町田・ｺﾊﾞﾄﾝ(2/19)	Po,Da	エンデュランス	エンデュランス	Po,Da	6x100-9'00	
8		2/20 ～	肩甲骨ダイナミックS	10x4s	B		Po,Da	エンデュランス	エンデュランス	Po,Da	6x100-9'00	
9		2/27 ～	肩甲骨ダイナミックS	10x3s&重り↓	A	**FIA(3/4-5)**	テーパー	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	テーパー		
10	3月	3/6 ～	アウフバウ	8x4s	B	神奈ﾏｽ短(3/12)	Po,Da	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	Po,Da	1x100m,2x50m	
11		3/13 ～	アウフバウ	8x3s&重り↓	A	**都ﾏｽ(3/18-19)**	テーパー	テーパー	テーパー	テーパー		
12		3/20 ～	アウフバウ	8x4s	B		Po,Ag,Da	エンデュランス	エンデュランス	Po,Ag,Da	12x50-4'00	
13		3/27 ～	アウフバウ	8x4s	A		Po,Ag,Da	エンデュランス	エンデュランス	Po,Ag,Da	12x50-4'00	
14	4月	4/3 ～	プライオ	5，3，1，1	B		Po,Ag,Da	エンデュランス	エンデュランス	Po,Ag,Da	12x50-4'00	
15		4/10 ～	プライオ	5，3，1，1	A	短水路千葉(4/15-16)	Po,Da	エンデュランス	エンデュランス	Po,Da		
16		4/17 ～	プライオ	5，3，1，1	B		Po,Da	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	Po,Da	2sx4x50-4'00	
17		4/24 ～	プライオ	5，3，1，1	A		Po,Da	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	ｵｰﾊﾞｰﾛｰﾄﾞ	Po,Da	2sx4x50-4'00	
18	5月	5/1 ～	ドローイン	5x2s&重り↓	B	短水路神奈川(5/3)・**短水路辰巳(5/5)**	テーパー	テーパー	テーパー	テーパー	2sx4x50-4'00	
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												

ウェイトトレーニング計画

		日		
		a	b	c
		上半身	下半身	ﾌﾟﾗｲｵ＆ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙ
週	A	**ベンチプレス**	**スクワット**	クリーン
		ドリアンロウ	**デッドリフト**	スクワットジャンプ
		ショルダープレス	レッグレイズ	ジャンプ＆ワイド
		アームカール	ワイドスクワット	TRXチェストプレス
		ハンマーカール	カーフレイズ	TRXハイロウ
		キックバック		TRXスプリットデルトイドフライ
				TRXスタンディングロールアウト
	B	**インクラインダンベルプレス**	**ブリガリアンスクワット**	タックジャンプ
		チンニング	**スティッフレッグドデッドリフト**	腕立てジャンプ
		またはワンハンドロウ	レッグレイズ	垂直スイング
		ラテラルレイズ	ｱﾌﾞﾀﾞｸｼｮﾝ(徒手)	チェストパス
		ハンマーカール	ドンキーカーフレイズ	バランスボールプルオーバー
		フレンチプレス		シュラッグ
				リバースシュラッグ

スイム練習内容

パワー(Po)	田畑プロトコル20秒ｽｲﾑ+10秒ﾚｽﾄ、荻田プロトコル5秒ｽｲﾑ+10秒ﾚｽﾄ 6-8セット
アジリティ(Ag)	瞬間スピード強化、敏捷性の向上。
ダッシュ(Da)	12.5-25mのトップスピードトレーニング。レート計測等。
ラクテート	50-100mのタイムを計測し記録はLINEでグループ共有。
エンデュランス	インターバル等による泳ぎ込み
オーバーロード	50.100,200による、心拍数を高めるハードやブロークン。