



【テーマ】  
 姿勢づくり 体幹を使った浮いた姿勢をキープ  
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を養う  
 持久力の強化

2018/6/28 木曜日

【泳法注意】  
 姿勢

【主観的強度】

5

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										
choice	50	×	8	1	0' 55"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	400	0:07:20	
Drill	25	×	8	1	0' 45"	3	けのび → スイム	200	0:06:00	
	25	×	8	1	0' 45"	3	グライドキック	200	0:06:00	
	25	×	8	1	0' 45"	3	グライドキック → スイム	200	0:06:00	
		×	2	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00	
		×	4	1	0' 30"	3	その場で浮いてスカーリング。できない人は浮かなくても可。		0:02:00	
		×	3	1	0' 30"	3	レスト 30秒		0:01:30	
Swim	100	×	8	2	1' 45"	5	FR 一定ペース 1セット目よりも2セット目を速く	1600	0:28:00	
		×	1	1	0' 30"		レスト		0:00:30	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	CHO 好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	25	×	6	1	1' 00"	7	FR フローティングスタート 20mまでハード	150	0:06:00	
DW									0:10:00	
Total								2800	1:17:20	



【テーマ】  
 姿勢づくり 体幹を使った浮いた姿勢をキープ  
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を養う  
 持久力の強化

2018/6/28 木曜日

【泳法注意】  
 姿勢

【主観的強度】

5

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										
choice	50	×	8	1	0' 55"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	400	0:07:20	
Drill	25	×	8	1	0' 50"	3	けのび → スイム	200	0:06:40	
	25	×	8	1	0' 50"	3	グライドキック	200	0:06:40	
	25	×	8	1	0' 50"	3	グライドキック → スイム	200	0:06:40	
		×	2	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00	
		×	4	1	0' 30"	3	その場で浮いてスカーリング。できない人は浮かなくても可。		0:02:00	
		×	3	1	0' 30"	3	レスト 30秒		0:01:30	
Swim	100	×	6	2	2' 00"	5	FR 一定ペース 1セット目よりも2セット目を速く	1200	0:24:00	
		×	1	1	1' 00"		レスト		0:01:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	CHO 好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	25	×	6	1	1' 00"	7	FR フローティングスタート 20mまでハード	150	0:06:00	
DW										0:10:00
Total								2400	1:15:50	



【テーマ】  
 姿勢づくり 体幹を使った浮いた姿勢をキープ  
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を養う  
 持久力の強化

2018/6/28 木曜日

【泳法注意】  
 姿勢

【主観的強度】

5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										
choice	25	×	8	1	0' 55"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:07:20	
Drill	25	×	8	1	1' 05"	3	けのび → スイム	200	0:08:40	
	25	×	8	1	1' 05"	3	グライドキック	200	0:08:40	
	25	×	8	1	1' 05"	3	グライドキック → スイム	200	0:08:40	
		×	2	1	0' 20"		セットレスト 20秒		0:00:40	
		×	4	1	0' 30"	3	その場で浮いてスカーリング。できない人は浮かなくても可。		0:02:00	
		×	3	1	0' 30"	3	レスト 30秒		0:01:30	
Swim	50	×	8	2	1' 10"	5	FR 一定ペース 1セット目よりも2セット目を速く	800	0:18:40	
		×	1	1	0' 40"		レスト		0:00:40	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	CHO 好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	25	×	6	1	1' 00"	7	FR フローティングスタート 20mまでハード	150	0:06:00	
DW										0:10:00
Total								1800	1:15:50	



【テーマ】  
 姿勢づくり 体幹を使った浮いた姿勢をキープ  
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を養う  
 持久力の強化

2018/6/28 木曜日

【泳法注意】  
 姿勢

【主観的強度】

5

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										
choice	25	×	8	1	0' 55"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:07:20	
Drill	25	×	8	1	1' 05"	3	けのび → スイム	200	0:08:40	
	25	×	8	1	1' 05"	3	グライドキック	200	0:08:40	
	25	×	8	1	1' 05"	3	グライドキック → スイム	200	0:08:40	
		×	2	1	0' 20"		セットレスト 20秒		0:00:40	
		×	4	1	0' 30"	3	その場で浮いてスカーリング。できない人は浮かなくても可。 レスト 60秒		0:02:00	
	×	3	1	0' 30"	3			0:01:30		
Swim	50	×	6	2	1' 30"	5	FR 一定ペース 1セット目よりも2セット目を速く レスト	600	0:18:00	
		×	1	1	1' 00"					0:01:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	CHO 好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	25	×	6	1	1' 00"	7	FR フローティングスタート 20mまでハード	150	0:06:00	
DW										0:10:00
Total								1600	1:15:30	