



【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

2018/6/30 土曜日

【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		×	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
	Drill	25	×	8	1	0' 45"	3		けのび → グライドキック	200	0:06:00
		25	×	8	1	0' 45"	3		グライドキック → キャッチアップスイム	200	0:06:00
		25	×	8	1	0' 45"	3		キャッチアップスイム → スイム	200	0:06:00
			×	2	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
									姿勢のキープを意識して大切に		
	Swim	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	200mの方を頑張る	800	0:14:00
		200	×	2	2	3' 30"	5			800	0:14:00
			×	1	1	0' 30"			セットレスト30秒		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 5m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

2018/6/30 土曜日

【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	×	7	1	1' 05"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	350	0:07:35
	Drill		×	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
	Drill	25	×	8	1	0' 45"	3		けのび → グライドキック	200	0:06:00
		25	×	8	1	0' 45"	3		グライドキック → キャッチアップスイム	200	0:06:00
		25	×	8	1	0' 45"	3		キャッチアップスイム → スイム	200	0:06:00
			×	2	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
									姿勢のキープを意識して大切に		
	Swim	50	×	6	2	1' 00"	4	FR	100mの方を頑張る	600	0:12:00
		100	×	3	2	2' 00"	5			600	0:12:00
			×	1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
	Easy	100	×	1	1	6' 00"	1	CHO	好きな種目でイージー	100	0:06:00
	Swim	25	×	6	1	1' 00"	7	FR	フローティングスタート 5mスタート～20mまでハード	150	0:06:00
DW											0:10:00
	Total									2400	1:16:35



【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

2018/6/30 土曜日

【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		×	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
	Drill	25	×	8	1	1' 00"	3		けのび → グライドキック	200	0:08:00
		25	×	8	1	1' 00"	3		グライドキック → キャッチアップスイム	200	0:08:00
		25	×	8	1	1' 00"	3		キャッチアップスイム → スイム	200	0:08:00
			×	2	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
									姿勢のキープを意識して大切に		
	Swim	50	×	5	1	1' 15"	4	FR	100mの方を頑張る	250	0:06:15
		100	×	2	1	2' 30"	5			200	0:05:00
			×	1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
		50	×	4	1	1' 15"	4	FR	100mの方を頑張る	200	0:05:00
		100	×	2	1	2' 30"	5			200	0:05:00
	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 5mスタート～20mまでハード	150	0:06:00
DW											0:10:00
	Total									1850	1:16:35



【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

2018/6/30 土曜日

【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		×	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
	Drill	25	×	8	1	1' 00"	3		けのび → グライドキック	200	0:08:00
		25	×	8	1	1' 00"	3		グライドキック → キャッチアップスイム	200	0:08:00
		25	×	8	1	1' 00"	3		キャッチアップスイム → スイム	200	0:08:00
			×	2	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
									姿勢のキープを意識して大切に		
	Swim	50	×	4	1	1' 30"	4	FR	100mの方を頑張る	200	0:06:00
		100	×	2	1	3' 00"	5			200	0:06:00
			×	1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
		50	×	2	1	1' 30"	4	FR	100mの方を頑張る	100	0:03:00
		100	×	1	1	3' 00"	5			100	0:03:00
	Easy	100	×	1	1	6' 00"	1	CHO	好きな種目でイージー	100	0:06:00
	Swim	25	×	6	1	1' 00"	7	FR	フローティングスタート 5mスタート～20mまでハード	150	0:06:00
DW											0:10:00
	Total									1650	1:16:20