



【テーマ】基礎期A
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を身につけよう
 肩甲骨を使った大きな泳ぎを身につけよう
 持久力の強化 ペースコントロールの習得

2018/7/5 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	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 ビート版も可 レスト 30秒		0:02:00		
		×	3	1	0' 30"	3		0:01:30			
Drill	25	×	8	1	0' 45"	3	片手 奇数:右 偶数:左 板あり リカバリーは肘を曲げない 片手 奇数:右 偶数:左 板なし リカバリーは肘を曲げない 1-4本:キャッチアップスイム 5-8本:スイム グライド姿勢を意識 セットレスト 30秒	200	0:06:00		
	25	×	8	1	0' 45"	3		200	0:06:00		
	25	×	8	1	0' 45"	3		200	0:06:00		
		×	1	3	0' 30"				0:01:30		
Swim	100	×	3	1	2' 00"	3	FR 1本目から3本目まで一定ペース セットごとにスピードを上げる ラストセットはオリンピックディスタンスのレースペース以上 セットレスト30秒	300	0:06:00		
	100	×	3	1	1' 55"	3		FR	300	0:05:45	
	100	×	3	1	1' 50"	4		FR	300	0:05:30	
	100	×	3	1	1' 45"	5		FR	300	0:05:15	
	100	×	3	1	1' 40"	6		FR	300	0:05:00	
		×	4	1	0' 30"					0:02:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00		
Swim	25	×	6	1	0' 45"	2-7	FR ヘッドアップスイム 1本ずつビルドアップ スピードを上げていく	150	0:04:30		
DW									0:10:00		
Total								2700	1:17:20		



【テーマ】基礎期A
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を身につけよう
 肩甲骨を使った大きな泳ぎを身につけよう
 持久力の強化 ペースコントロールの習得

2018/7/5 木曜日

【泳法注意】
 リカバリー

【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	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 ビート版も可 レスト 30秒		0:02:00	
			×	3	1	0' 30"	3		0:01:30		
	Drill	25	×	8	1	0' 45"	3	片手 奇数:右 偶数:左 板あり リカバリーは肘を曲げない 片手 奇数:右 偶数:左 板なし リカバリーは肘を曲げない 1-4本:キャッチアップスイム 5-8本:スイム グライド姿勢を意識 セットレスト 30秒	200	0:06:00	
		25	×	8	1	0' 45"	3		200	0:06:00	
		25	×	8	1	0' 45"	3		200	0:06:00	
			×	1	3	0' 30"				0:01:30	
	Swim	100	×	3	1	2' 15"	3	FR 1本目から3本目まで一定ペース セットごとにスピードを上げる ラストセットはオリンピックディスタンスのレースペース以上 セットレスト30秒	300	0:06:45	
		100	×	3	1	2' 10"	3		FR	300	0:06:30
		100	×	3	1	2' 05"	4		FR	300	0:06:15
		100	×	2	1	2' 00"	5		FR	200	0:04:00
		100	×	2	1	1' 55"	6		FR	200	0:03:50
			×	4	1	0' 30"					0:02:00
	Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
	Swim	25	×	6	1	0' 45"	2-7	FR ヘッドアップスイム 1本ずつビルドアップ スピードを上げていく	150	0:04:30	
DW										0:10:00	
	Total								2500	1:17:10	



【テーマ】基礎期A
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を身につけよう
 肩甲骨を使った大きな泳ぎを身につけよう
 持久力の強化 ペースコントロールの習得

2018/7/5 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										
choice	50	×	8	1	0' 55"	1	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 ビート版も可 レスト 30秒		0:02:00	
		×	3	1	0' 30"	3		0:01:30		
Drill	25	×	8	1	1' 00"	3	片手 奇数:右 偶数:左 板あり リカバリーは肘を曲げない 片手 奇数:右 偶数:左 板なし リカバリーは肘を曲げない 1-4本:キャッチアップスイム 5-8本:スイム グライド姿勢を意識 セットレスト 30秒	200	0:08:00	
	25	×	8	1	1' 00"	3		200	0:08:00	
	25	×	8	1	1' 00"	3		200	0:08:00	
		×	1	3	0' 30"				0:01:30	
Swim	50	×	4	1	1' 30"	3	FR 1本目から3本目まで一定ペース FR セットごとにスピードを上げる FR ラストセットはオリンピックディスタンスのレースペース以上 FR セットレスト30秒	200	0:06:00	
	50	×	4	1	1' 25"	3		200	0:05:40	
	50	×	4	1	1' 20"	4		200	0:05:20	
	50	×	2	1	1' 15"	5		100	0:02:30	
	50	×	2	1	1' 10"	6		100	0:02:20	
		×	4	1	0' 30"				0:02:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	25	×	4	1	1' 00"	2-7	FR ヘッドアップスイム 1本ずつビルドアップ スピードを上げていく	100	0:04:00	
DW									0:10:00	
Total								1950	1:17:10	



【テーマ】基礎期A
 水の感覚の向上 水を捉える感覚を身につけよう
 肩甲骨を使った大きな泳ぎを身につけよう
 持久力の強化 ペースコントロールの習得

2018/7/5 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										
choice	50	×	8	1	0' 55"	1	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 ビート版も可 レスト 30秒		0:02:00	
		×	3	1	0' 30"	3		0:01:30		
Drill	25	×	8	1	1' 00"	3	片手 奇数:右 偶数:左 板あり リカバリーは肘を曲げない 片手 奇数:右 偶数:左 板なし リカバリーは肘を曲げない 1-4本:キャッチアップスイム 5-8本:スイム グライド姿勢を意識 セットレスト 30秒	200	0:08:00	
	25	×	8	1	1' 00"	3		200	0:08:00	
	25	×	8	1	1' 00"	3		200	0:08:00	
		×	1	3	0' 30"				0:01:30	
Swim	50	×	3	1	1' 45"	3	FR 1本目から3本目まで一定ペース FR セットごとにスピードを上げる FR ラストセットはオリンピックディスタンスのレースペース以上 FR セットレスト30秒	150	0:05:15	
	50	×	3	1	1' 40"	3		FR 150	0:05:00	
	50	×	3	1	1' 35"	4		FR 150	0:04:45	
	50	×	2	1	1' 30"	5		FR 100	0:03:00	
	50	×	2	1	1' 25"	6		FR 100	0:02:50	
		×	4	1	0' 30"				0:02:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	25	×	4	1	1' 00"	2-7	FR ヘッドアップスイム 1本ずつビルドアップ スピードを上げていく	100	0:04:00	
DW									0:10:00	
Total								1800	1:16:10	