



【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

2018/7/12 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-UP													
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	×	6	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	150	0:04:30				
			6	1	0' 45"	3					0:04:30		
			6	1	0' 45"	3					0:04:30		
			1	3	0' 30"						0:01:30		
Swim	100	×	3	2	1' 40"	5	① 一定ペース ② スピードアップ 一定ペース セットレスト30秒	FR	600	0:10:00			
			2	2	1' 35"	6					FR	400	0:06:20
			1	1	0' 30"							0:00:30	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00				
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FLY 気をつけキック 大きなうねりを使ってキック FLY 片手 奇数:右 偶数:左 回さない方の手は体側 呼吸は横 FLY 片手 奇数:右 偶数:左 回さない方の手は前 前方確認後呼吸は横 セットレスト 30秒	100	0:03:00				
			4	1	0' 45"	3					FLY	100	0:03:00
			4	1	0' 45"	3					FLY	100	0:03:00
			1	3	0' 30"							0:01:30	
Swim	25	×	8	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 1本ずつスピードを上げていく	200	0:06:00			
DW													
Total								2400	1:12:10				



【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

2018/7/12 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-UP										
choice	50	×	6	1	1' 10"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00	
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	×	6	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	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 45"	3		150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 45"	3		150	0:04:30	
		×	1	3	0' 30"			0:01:30		
Swim	100	×	2	2	2' 00"	5	① 一定ペース ② スピードアップ 一定ペース セットレスト30秒	400	0:08:00	
	100	×	2	2	1' 55"	6		400	0:07:40	
		×	1	1	0' 30"			0:00:30		
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FLY 気をつけキック 大きなうねりを使ってキック FLY 片手 奇数:右 偶数:左 回さない方の手は体側 呼吸は横 FLY 片手 奇数:右 偶数:左 回さない方の手は前 前方確認後呼吸は横 セットレスト 30秒	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3		100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3		100	0:03:00	
		×	1	3	0' 30"			0:01:30		
Swim	25	×	8	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 1本ずつスピードを上げていく	200	0:06:00	
DW										0:10:00
Total								2100	1:11:10	



【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

2018/7/12 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-UP										
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				
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	面かぶりキック 板あり 1-3本:息を吐き続ける 4-6本:息を止める 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	150	0:05:30	
			6	1	0' 55"	3				
			6	1	0' 55"	3				
			6	1	0' 55"	3				
			1	3	0' 30"	3				
Swim	50	×	2	2	1' 20"	5	① 一定ペース ② スピードアップ 一定ペース セットレスト30秒	200	0:05:20	
			2	2	0' 40"	6				
			1	1	0' 30"					
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	FLY 気をつけキック 大きなうねりを使ってキック FLY 片手 奇数:右 偶数:左 回さない方の手は体側 呼吸は横 FLY 片手 奇数:右 偶数:左 回さない方の手は前 前方確認後呼吸は横 セットレスト 30秒	100	0:04:00	
			4	1	1' 00"	3				
			4	1	1' 00"	3				
			1	3	0' 30"					
Swim	25	×	4	1	0' 55"	2-7	FR ヘッドアップスイム 1本ずつビルドアップ 1本ずつスピードを上げていく	100	0:03:40	
DW										
Total								1750	1:13:00	



【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

2018/7/12 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-UP										
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				
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	面かぶりキック 板あり 1-3本:息を吐き続ける 4-6本:息を止める 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	150	0:05:30	
			6	1	0' 55"	3				
			6	1	0' 55"	3				
			6	1	0' 55"	3				
			1	3	0' 30"					
Swim	50	×	2	2	1' 30"	5	① 一定ペース ② スピードアップ セットレスト30秒	200	0:06:00	
			1	2	0' 45"	6				
			1	1	0' 30"					
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	FLY 気をつけキック 大きなうねりを使ってキック FLY 片手 奇数:右 偶数:左 回さない方の手は体側 呼吸は横 FLY 片手 奇数:右 偶数:左 回さない方の手は前 前方確認後呼吸は横 セットレスト 30秒	100	0:04:00	
			4	1	1' 00"	3				
			4	1	1' 00"	3				
			1	3	0' 30"					
Swim	25	×	4	1	0' 55"	2-7	FR ヘッドアップスイム 1本ずつビルドアップ 1本ずつスピードを上げていく	100	0:03:40	
DW										
Total								1700	1:12:30	