



【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

2018/7/14 土曜日

【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	
	25	×	6	1	0' 45"	3		150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 45"	3		150	0:04:30	
		×	1	2	0' 30"			0:01:00		
Swim	100	×	10	1	1' 40"	5	FR ①一定ペース	1000	0:16:40	
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	100	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	BR 平泳ぎプル うねりを使ってキック キックのタイミングに注意	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手 奇数:右 偶数:左 板あり 呼吸の前に前方確認して呼吸は横	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手 奇数:右 偶数:左 板なし 呼吸の前に前方確認して呼吸は横	100	0:03:20	
Swim	25	×	6	1	0' 40"	2-7	FR ヘッドアップスイム	150	0:04:00	
		×	1	4	0' 30"		1本ずつビルドアップ 1本ずつスピードを上げていく		0:02:00	
DW										0:10:00
Total								2450		1:15:00



【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

2018/7/14 土曜日

【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	150	0:04:30
		25	×	6	1	0' 45"	3		片手 奇数:右 偶数:左 板なし リカバリーは肘を曲げない	150	0:04:30
		25	×	6	1	0' 45"	3		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	150	0:04:30
			×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
	Swim	100	×	8	1	2' 00"	5	FR	① 一定ペース	800	0:16:00
	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	100	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	BR	平泳ぎプル うねりを使ってキック キックのタイミングに注意	100	0:03:20
		25	×	4	1	0' 50"	3	FR	片手 奇数:右 偶数:左 板あり 呼吸の前に前方確認して呼吸は横	100	0:03:20
		25	×	4	1	0' 50"	3	FR	片手 奇数:右 偶数:左 板なし 呼吸の前に前方確認して呼吸は横	100	0:03:20
	Swim	25	×	6	1	0' 40"	2-7	FR	ヘッドアップスイム	150	0:04:00
			×	1	4	0' 30"			1本ずつビルドアップ 1本ずつスピードを上げていく		0:02:00
DW											0:10:00
	Total									2150	1:14:00



【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

2018/7/14 土曜日  
 【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	25	×	8	1	0' 55"	1	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 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	100	×	4	1	2' 30"	5	FR ①一定ペース	400	0:10:00		
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' 10"	3	FLY 気をつけキック 大きなうねりを使ってキック	100	0:04:40		
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	BR 平泳ぎプル うねりを使ってキック キックのタイミングに注意	100	0:03:40		
			4	1	0' 55"	3					
Swim	25	×	2	1	0' 55"	3	FR 片手 奇数:右 偶数:左 板あり 呼吸の前に前方確認して呼吸は横	50	0:01:50		
			2	1	0' 50"	4	FR 片手 奇数:右 偶数:左 板なし 呼吸の前に前方確認して呼吸は横				
			1	4	0' 30"		FR ヘッドアップスイム				
									50	0:01:40	
									50	0:02:00	
DW										0:10:00	
Total								1650	1:14:50		



【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

2018/7/14 土曜日

【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	25	×	8	1	0' 55"	1	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 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	100	×	3	1	3' 00"	5	FR ①一定ペース	300	0:09:00	
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' 10"	3	FLY 気をつけキック 大きなうねりを使ってキック	100	0:04:40	
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	BR 平泳ぎプル うねりを使ってキック キックのタイミングに注意	100	0:03:40	
			4	1	0' 55"	3				
Swim	25	×	2	1	0' 55"	3	FR 片手 奇数:右 偶数:左 板あり 呼吸の前に前方確認して呼吸は横	100	0:03:40	
			2	1	0' 55"	3				
			2	1	0' 50"	4	FR 片手 奇数:右 偶数:左 板なし 呼吸の前に前方確認して呼吸は横			
Swim	25	×	2	1	0' 50"	4	FR ヘッドアップスイム	50	0:01:40	
			1	4	0' 30"	4				
DW									0:10:00	
Total								1550	1:13:50	