



【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

2018/7/21 土曜日

【泳法注意】
リカバリーとキャッチ

【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	×	4	1	0' 45"	3		片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:00
		25	×	4	1	0' 45"	3		片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない	100	0:03:00
		25	×	4	1	0' 45"	3		キャッチアップスイム グライド姿勢を意識	100	0:03:00
			×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
	Swim	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	一定ペース 1本1本タイムを確認	600	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	0' 55"	3	BR	顔上げ平泳ぎプル プルブイあり 上下動は最小限に	100	0:03:40
	Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	BR	平泳ぎプル プルブイあり 身体のうねりを使って	100	0:03:40
		25	×	4	1	0' 50"	3	FR	片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 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 板なし 1-2本:右 3-4本:左 呼吸の前に前方確認して呼吸は横	100	0:03:20
	Swim	25	×	8	1	0' 40"	3-7	FR	ヘッドアップスイム	200	0:05:20
			×	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
	Swim		×	1	1	5' 00"	4		集団泳 できるだけ寄って泳ぐ 一人で泳がない		0:05:00
DW											0:10:00
	Total									1950	1:10:10



【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

2018/7/21 土曜日

【泳法注意】
 リカバリーとキャッチ

【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	×	4	1	0' 45"	3	片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない キャッチアップスイム グライド姿勢を意識 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	2	0' 30"			0:01:00		
Swim	50	×	10	1	1' 00"	5	FR 一定ペース 1本1本タイムを確認	500	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	0' 55"	3	BR 顔上げ平泳ぎプル プルブイあり 上下動は最小限に	100	0:03:40	
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	BR 平泳ぎプル プルブイあり 身体のうねりを使って	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 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 板なし 1-2本:右 3-4本:左 呼吸の前に前方確認して呼吸は横	100	0:03:20	
Swim	25	×	8	1	0' 40"	3-7	FR ヘッドアップスイム	200	0:05:20	
		×	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	
Swim		×	1	1	5' 00"	4	集団泳 できるだけ寄って泳ぐ 一人で泳がない		0:05:00	
DW										0:10:00
Total								1750	1:09:50	



【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

2018/7/21 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリーとキャッチ
 【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	×	4	1	0' 55"	3	面かぶりキック 板あり 1-2本:息を吐き続ける 3-4本:息を止める 片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない キャッチアップスイム グライド姿勢を意識 セットレスト 30秒	100	0:03:40		
			4	1	0' 55"	3					
			4	1	0' 55"	3					
			4	1	0' 55"	3					
			1	3	0' 30"	3					
Swim	50	×	5	1	1' 15"	5	FR 一定ペース 1本1本タイムを確認	250	0:06:15		
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' 05"	3	BR 顔上げ平泳ぎプル プルブイあり 上下動は最小限に	100	0:04:20		
											BR 平泳ぎプル プルブイあり 身体のうちねりを使って
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 呼吸の前に前方確認して呼吸は横	100	0:03:40		
											FR 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 呼吸の前に前方確認して呼吸は横
											FR 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 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					
Swim		×	1	1	5' 00"	4	集団泳 できるだけ寄って泳ぐ 一人で泳がない		0:05:00		
DW											
Total								1350	1:10:15		



【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

2018/7/21 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリーとキャッチ
 【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	×	4	1	0' 55"	3	面かぶりキック 板あり 1-2本:息を吐き続ける 3-4本:息を止める 片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 リカバリーは肘を曲げない キャッチアップスイム グライド姿勢を意識 セットレスト 30秒	100	0:03:40		
			4	1	0' 55"	3					
			4	1	0' 55"	3					
			4	1	0' 55"	3					
			1	3	0' 30"	3					
Swim	50	×	4	1	1' 30"	5	FR 一定ペース 1本1本タイムを確認	200	0:06:00		
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' 05"	3	BR 顔上げ平泳ぎプル プルブイあり 上下動は最小限に	100	0:04:20		
											BR 平泳ぎプル プルブイあり 身体の内側を使って
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 呼吸の前に前方確認して呼吸は横	100	0:03:40		
											FR 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 呼吸の前に前方確認して呼吸は横
											FR 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 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					
Swim		×	1	1	5' 00"	4	集団泳 できるだけ寄って泳ぐ 一人で泳がない		0:05:00		
DW										0:10:00	
Total								1300	1:10:00		