



【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

2018/7/26 木曜日

【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 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 | 100 | × | 3 | 2 | 1' 35" | 6 | FR 普段よりも速いペース 1本1本タイムを確認 | 600 | 0:09:30 | |
| | | × | 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' 55" | 3 | BR 顔上げ平泳ぎプル プルプイあり キックは打っても可 BR 平泳ぎプル プルプイあり 身体の内側を使って FR 片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸 FR 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸 FR ヘッドアップスイム ビルドアップ 1本ずつスピードを上げていく セットレスト 30秒 | 100 | 0:03:40 | |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | | 100 | 0:03:40 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 3 | | 100 | 0:03:20 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 3 | | 100 | 0:03:20 | |
| Swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 3-7 | | FR | 200 | 0:05:20 |
| | | × | 1 | 4 | 0' 30" | | 0:02:00 | | | |
| Swim | | × | 1 | 1 | 5' 00" | 4 | 集団泳 できるだけ寄って泳ぐ ヘッドアップスイムを織り交ぜる | | 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

2018/7/26 木曜日

【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 | 100 | × | 3 | 1 | 1' 55" | 6 | FR 普段よりも速いペース 1本1本タイムを確認 レスト | 300 | 0:05:45 |
| | | | × | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 0:00:30 |
| | | 100 | × | 2 | 1 | 1' 55" | 6 | FR 普段よりも速いペース 1本1本タイムを確認 | 200 | 0:03:50 |
| | 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 プルプイあり キックは打っても可 | 100 | 0:03:40 |
| | Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | BR 平泳ぎプル プルプイあり 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 前方確認して横呼吸 | 100 | 0:03:20 |
| | | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 3 | FR 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸 | 100 | 0:03:20 |
| | Swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 3-7 | FR ヘッドアップスイム ビルドアップ 1本ずつスピードを上げていく | 200 | 0:05:20 |
| | | | × | 1 | 4 | 0' 30" | | セットレスト 30秒 | | 0:02:00 |
| | Swim | | × | 1 | 1 | 5' 00" | 4 | 集団泳 できるだけ寄って泳ぐ ヘッドアップスイムを織り交ぜる | | 0:05:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| | Total | | | | | | | | 1750 | 1:09:55 |



【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

2018/7/26 木曜日
 【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 | | | 0:01:30 |
| 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 | | | 0:03:40 |
| | | | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | | | 0:03:40 |
| | | | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | | | 0:03:40 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | 3 | | | 0:01:30 |
| Swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 5 | FR 一定ペース 1本1本タイムを確認 | 150 | 0:03:30 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 0:00:30 |
| | | | 2 | 1 | 1' 10" | | | | 0:02:20 |
| 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 キックは打っても可 BR 平泳ぎプル プルブイあり 身体のうねりを使って | 100 | 0:04:20 |
| | | | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | | | 0:03:40 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | FR 片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸 FR 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸 FR ヘッドアップスイム | 100 | 0:03:40 |
| | | | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | | | 0:03:40 |
| | | | 2 | 1 | 0' 50" | 4 | | | 0:01:40 |
| | | | 1 | 4 | 0' 30" | 4 | | | 0:02:00 |
| | | | 1 | 1 | 5' 00" | 4 | | | 0:05:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1350 | 1:10:20 |



【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

2018/7/26 木曜日

【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 | | 0:01:30 | |
| 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 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | | 100 | 0:03:40 |
| | | × | 1 | 3 | 0' 30" | | | 0:01:30 | |
| Swim | 50 | × | 2 | 2 | 1' 20" | 5 | FR 一定ペース 1本1本タイムを確認 セットレスト 30秒 | 200 | 0:05:20 |
| | | × | 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 | 1' 05" | 3 | BR 顔上げ平泳ぎプル プルブイあり キックは打っても可 BR 平泳ぎプル プルブイあり 身体のうねりを使って FR 片手 板あり 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸 FR 片手 板なし 1-2本:右 3-4本:左 前方確認して横呼吸 FR ヘッドアップスイム | 100 | 0:04:20 |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 3 | | 100 | 0:03:40 |
| Swim | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | 4 | | 50 | 0:01:40 |
| | | × | 1 | 4 | 0' 30" | | 0:02:00 | | |
| Swim | | × | 1 | 1 | 5' 00" | 4 | 集団泳 できるだけ寄って泳ぐ ヘッドアップスイムを織り交ぜる | | 0:05:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1300 | 1:09:50 |