



【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

2018/7/28 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 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' 40"	6	FR 普段よりも速いペース 1本1本タイムを確認 セットレスト 30秒	600	0:10:00	
		×	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 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	1:10:40	



【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

2018/7/28 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	100	×	3	2	1' 50"	6	FR 普段よりも速いペース 1本1本タイムを確認 セットレスト 30秒	600	0:11:00	
		×	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 身体の内側を使う 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	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 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	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										
Total								1850	1:11:20	



【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

2018/7/28 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			0:01:30	
Drill	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20	
			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 セットレスト 30秒	150	0:03:30	
			1	1	0' 30"				0:00:30	
			2	1	1' 10"				100	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			50	0:01:40
			1	4	0' 30"	4			0:02:00	
			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								1350	1:11:00	



【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

2018/7/28 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		0:01:30		
Drill	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20	
	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 身体のうちねりを使って 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	1:10:30	