



【テーマ】準備期A
 安定した姿勢を身につけよう
 水を捉える感覚を養おう
 下半身強化
 ベースペースの向上

2018/10/4 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-UP choice	25	×	8	1	0' 45"	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
Drill								だるま浮き ※背中・腰の浮き具合を感じよう		0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 4本板あり 4本板なし 奇数:右 偶数:左	200	0:06:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 板なし 6回キックで左右入れ替え	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	スイム	100	0:02:40
		×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
Kick	50	×	4	3	1' 15"	6			600	0:15:00
		×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	3		フロントスカーリング 4本:キャッチ 4本:プル 胸~お腹に板	200	0:06:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	片手フィンガーネイル 板あり 奇数:右 偶数:左	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	キャッチアップスイム 奇数:右 偶数:左 フィンガーネイル	100	0:02:40
		×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	3		フォーム	300	0:05:30
	100	×	3	1	1' 40"	5		オリンピックディスタンスペース	300	0:05:00
	100	×	3	1	1' 30"	7		チャレンジ	300	0:04:30
		×	1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:10:00
Total									2550	1:21:20



【テーマ】準備期A
 安定した姿勢を身につけよう
 水を捉える感覚を養おう
 下半身強化
 ベーススペースの向上

2018/10/4 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

B									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0' 45"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
Drill							だるま浮き ※背中・腰の浮き具合を感じよう		0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	3	FR サイドキック 4本板あり 4本板なし 奇数:右 偶数:左	200	0:06:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR サイドキック 板なし 6回キックで左右入れ替え	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR スイム	100	0:02:40
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
Kick	50	×	3	3	1' 30"	6		450	0:13:30
		×	1	2	0' 45"		セットレスト 45秒		0:01:30
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	3	FR フロントスカーリング 4本:キャッチ 4本:プル 胸~お腹に板	200	0:06:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手フィンガーネイル 板あり 奇数:右 偶数:左	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR キャッチアップスイム 奇数:右 偶数:左 フィンガーネイル	100	0:02:40
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
Swim	100	×	3	1	2' 05"	3	フォーム	300	0:06:15
	100	×	3	1	1' 55"	5	オリンピックディスタンスペース	300	0:05:45
	100	×	2	1	1' 45"	7	チャレンジ	200	0:03:30
		×	1	2	0' 30"				0:01:00
DW									0:10:00
Total								2300	1:20:50



【テーマ】準備期A
 安定した姿勢を身につけよう
 水を捉える感覚を養おう
 下半身強化
 ベースペースの向上

2018/10/4 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

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							だるま浮き ※背中・腰の浮き具合を感じよう		0:03:00
Drill	25	×	8	1	1' 05"	3	FR サイドキック 4本板あり 4本板なし 奇数:右 偶数:左	200	0:08:40
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR サイドキック 板なし 6回キックで左右入れ替え	100	0:04:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR スイム	100	0:03:20
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
Kick	50	×	3	2	1' 40"	6		300	0:10:00
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	8	1	1' 05"	3	FR フロントスカーリング 4本:キャッチ 4本:プル 胸~お腹に板	200	0:08:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手フィンガーネイル 板あり 奇数:右 偶数:左	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム 奇数:右 偶数:左 フィンガーネイル	100	0:03:00
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
Swim	100	×	2	1	2' 25"	3	フォーム	200	0:04:50
	100	×	2	1	2' 15"	5	オリンピックディスタンスペース	200	0:04:30
	100	×	2	1	2' 05"	7	チャレンジ	200	0:04:10
		×	1	2	0' 30"				0:01:00
DW									0:10:00
Total								1950	1:22:30



【テーマ】準備期A
 安定した姿勢を身につけよう
 水を捉える感覚を養おう
 下半身強化
 ベースペースの向上

2018/10/4 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

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							だるま浮き ※背中・腰の浮き具合を感じよう		0:03:00
Drill	25	×	8	1	1' 05"	3	FR サイドキック 4本板あり 4本板なし 奇数:右 偶数:左	200	0:08:40
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR サイドキック 板なし 6回キックで左右入れ替え	100	0:04:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR スイム	100	0:03:20
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
Kick	50	×	3	2	1' 45"	6		300	0:10:30
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	8	1	1' 05"	3	FR フロントスカーリング 4本:キャッチ 4本:プル 胸~お腹に板	200	0:08:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手フィンガーネイル 板あり 奇数:右 偶数:左	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム 奇数:右 偶数:左 フィンガーネイル	100	0:03:00
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
Swim	100	×	2	1	3' 00"	3	フォーム	200	0:06:00
	75	×	2	1	1' 45"	5	オリンピックディスタンスペース	150	0:03:30
	50	×	3	1	1' 10"	7	チャレンジ	150	0:03:30
		×	1	2	0' 30"				0:01:00
DW									0:10:00
Total								1850	1:22:30