



【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

2018/10/20 土曜日  
 【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	25	×	4	1	0' 50"	3	FR サイドキック 2本板あり 2本板なし 奇数:右 偶数:左	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 3ストローク 6サイドキック 左右の入れ替え・ボディポジション	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	100	×	3	2	2' 25"	6	お尻を使ったアップキックを意識 セットレスト 30秒	600	0:14:30
		×	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							だるま浮き ※背中・腰の浮き具合を感じよう		0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	フロントスカーリング 3本:キャッチ 3本:プル 胸~お腹に板	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手フィンガーネイル 小板あり 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:右呼吸 偶数:左呼吸 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	×	4	1	1' 40"	5	オリンピックディスタンスペース	400	0:06:40
	100	×	3	1	1' 30"	7	チャレンジ	300	0:04:30
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
DW									0:10:00
Total								2500	1:17:00



【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

2018/10/20 土曜日  
 【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	25	×	4	1	0' 50"	3	FR サイドキック 2本板あり 2本板なし 奇数:右 偶数:左	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 3ストローク 6サイドキック 左右の入れ替え・ボディポジション	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	100	×	3	1	2' 40"	6	お尻を使ったアップキックを意識	300	0:08:00
		×	1	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:00:30
	100	×	2	1	2' 40"	6	お尻を使ったアップキックを意識	200	0:05:20
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill							だるま浮き ※背中・腰の浮き具合を感じよう		0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	フロントスカーリング 3本:キャッチ 3本:プル 胸~お腹に板	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手フィンガーネイル 小板あり 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:右呼吸 偶数:左呼吸 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	×	3	1	1' 45"	7	チャレンジ	300	0:05:15
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
DW									0:10:00
Total								2300	1:16:25



【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

2018/10/20 土曜日  
 【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	25	×	4	1	1' 05"	3	FR	サイドキック 2本板あり 2本板なし 奇数:右 偶数:左	100	0:04:20
	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	75	×	2	2	2' 25"	6		お尻を使ったアップキックを意識 セットレスト 30秒	300	0:09:40
		×	1	2	0' 30"					
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill								だるま浮き ※背中・腰の浮き具合を感じよう		0:03:00
Drill	25	×	6	1	1' 05"	3		フロントスカーリング 3本:キャッチ 3本:プル 胸~お腹に板	150	0:06:30
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	片手フィンガーネイル 中板あり 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:右呼吸 偶数:左呼吸 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	×	3	1	2' 15"	5		オリンピックディスタンスペース	300	0:06:45
	100	×	2	1	2' 00"	7		チャレンジ	200	0:04:00
		×	1	2	0' 30"			セットレスト 30秒		0:01:00
DW										0:10:00
Total									1900	1:17:45



【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

2018/10/20 土曜日  
 【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	25	×	4	1	1' 05"	3	FR サイドキック 2本板あり 2本板なし 奇数:右 偶数:左	100	0:04:20
	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	75	×	2	2	2' 35"	6	お尻を使ったアップキックを意識 セットレスト 30秒	300	0:10:20
		×	1	2	0' 30"				
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill							だるま浮き ※背中・腰の浮き具合を感じよう		0:03:00
Drill	25	×	6	1	1' 05"	3	フロントスカーリング 3本:キャッチ 3本:プル 胸~お腹に板	150	0:06:30
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 片手フィンガーネイル 中板あり 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:右呼吸 偶数:左呼吸 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
	100	×	2	1	2' 25"	5	オリンピックディスタンスペース	200	0:04:50
	50	×	3	1	1' 10"	7	チャレンジ	150	0:03:30
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:00
DW									0:10:00
Total								1750	1:17:10