



【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

2018/10/27 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本小板あり 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' 50" | 3 | FR 3ストローク 3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 |
| | | × | 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" | | | | |
| 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 | FR 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 片手フィンガーネイル 中板あり 奇数:右 偶数:左 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 セットレスト 30秒 | 150 | 0:05:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 3 | | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 3 | | 100 | 0:02:40 |
| | | × | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 0:01:00 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 3 | フォーム オリンピックディスタンスペース チャレンジ セットレスト 30秒 ※ストローク数を数えよう | 300 | 0:05:30 |
| | 100 | × | 5 | 1 | 1' 40" | 5 | | 500 | 0:08:20 |
| | 100 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 7 | | 300 | 0:04:30 |
| | | × | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 2600 | 1:19:20 |



【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

2018/10/27 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本小板あり 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 3ストローク 3サイドキック 左右の入れ替え・ボディポジション | 100 | 0:02:40 |
| | | × | 1 | 2 | 0' 30" | | セットレスト 30秒 | | 0:01:00 |
| Kick | 100 | × | 3 | 1 | 2' 35" | 6 | お尻を使ったアップキックを意識 | 300 | 0:07:45 |
| | | × | 1 | 1 | 0' 30" | | セットレスト 30秒 | | 0:00:30 |
| Kick | 100 | × | 2 | 1 | 2' 35" | 6 | お尻を使ったアップキックを意識 | 200 | 0:05:10 |
| | | | | | | | | | |
| 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 中板あり 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 | × | 4 | 1 | 1' 55" | 5 | オリンピックディスタンスペース | 400 | 0:07:40 |
| | 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 ※ストローク数を数えよう | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 2400 | 1:17:55 |



【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

2018/10/27 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' 00" | 3 | FR サイドキック 2本小板あり 2本板なし 奇数:右 偶数:左 | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 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 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 3 | FR 3ストローク 3サイドキック 左右の入れ替え・ボディポジション | 100 | 0:04:00 |
| | | | × | 1 | 2 | 0' 30" | | セットレスト 30秒 | |
| Kick | 100 | × | 3 | 1 | 3' 10" | 6 | お尻を使ったアップキックを意識 | 300 | 0:09:30 |
| 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 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 | |
| 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 | × | 3 | 1 | 2' 00" | 7 | チャレンジ | 300 | 0:06:00 |
| | | | × | 1 | 2 | 0' 30" | | セットレスト 30秒 ※ストローク数を数えよう | |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 2000 | 1:18:35 |



【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

2018/10/27 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' 00" | 3 | FR サイドキック 2本小板あり 2本板なし 奇数:右 偶数:左 | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 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 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 3 | FR 3ストローク 3サイドキック 左右の入れ替え・ボディポジション | 100 | 0:04:00 |
| | | × | 1 | 2 | 0' 30" | | セットレスト 30秒 | | 0:01:00 |
| Kick | 100 | × | 3 | 1 | 3' 25" | 6 | お尻を使ったアップキックを意識 | 300 | 0:10:15 |
| 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 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 |
| | 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 | × | 5 | 1 | 1' 10" | 7 | チャレンジ | 250 | 0:05:50 |
| | | × | 1 | 2 | 0' 30" | | セットレスト 30秒 ※ストローク数を数えよう | | 0:01:00 |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 1850 | 1:18:25 |