



【テーマ】準備期A
 安定した姿勢で水を捉えよう
 下半身強化
 ストローク効率の向上
 持久力の向上

2018/11/8 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・キックの打ち方
 【主観的強度】
 4

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
Kick		×	1	4	0' 30"	3	FR 腰掛けキック ※キックの打ち方を確認しよう レスト30秒		0:02:00
			1	3	0' 30"	3			0:01:30
Kick	100	×	4	1	2' 25"	6	FR しなやかなキック、お尻を使ったアップキックを意識	400	0:09:40
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' 50"	3	FR フロントスカーリング 2本:キャッチ 2本:プル プルプイ	100	0:03:20
			4	1	0' 50"	3	FR ドックパドル プルプイ	100	0:03:20
			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
			4	1	0' 50"	3	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
			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
			4	1	0' 40"	3	FR スイム 14ストローク以内	100	0:02:40
			1	5	0' 30"		FR セットレスト 30秒		0:02:30
Swim	100	×	11	1	1' 40"	5	一定ペース 大きなストローク 心拍数26~28 ※目標:レスト10秒以上	1100	0:18:20
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	25	×	2	1	1' 00"	9	全力 ※泳ぎが小さくなりすぎないように注意!	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								2450	1:17:20



【テーマ】準備期A
 安定した姿勢で水を捉えよう
 下半身強化
 ストローク効率の向上
 持久力の向上

2018/11/8 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・キックの打ち方
 【主観的強度】
 4

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	
Kick		×	1	4	0' 30"	3	FR 腰掛けキック ※キックの打ち方を確認しよう レスト30秒		0:02:00	
			3	3	0' 30"	3			0:01:30	
Kick	100	×	4	1	2' 35"	6	FR しなやかなキック、お尻を使ったアップキックを意識	400	0:10:20	
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	0' 50"	3	FR フロントスカーリング 2本:キャッチ 2本:プル プルプイ	100	0:03:20	
			4	1	0' 50"	3	FR ドックパドル プルプイ	100	0:03:20	
			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	
			4	1	0' 50"	3	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	
			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	
			4	1	0' 40"	3	FR スイム 14ストローク以内	100	0:02:40	
			1	5	0' 30"				セットレスト 30秒	
Swim	100	×	9	1	1' 55"	5	一定ペース 大きなストローク 心拍数26~28	900	0:17:15	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	25	×	2	1	1' 00"	9	全力 ※泳ぎが小さくなりすぎないように注意!	50	0:02:00	
DW										0:10:00
Total									2250	1:16:55



【テーマ】準備期A
 安定した姿勢で水を捉えよう
 下半身強化
 ストローク効率の向上
 持久力の向上

2018/11/8 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・キックの打ち方
 【主観的強度】
 4

C									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0' 50"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:40
Kick		×	1	4	0' 30"	3	FR 腰掛けキック ※キックの打ち方を確認しよう レスト30秒		0:02:00
			1	3	0' 30"	3			0:01:30
Kick	75	×	4	1	2' 25"	6	FR しなやかなキック、お尻を使ったアップキックを意識	300	0:09:40
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' 00"	3	FR フロントスカーリング 2本:キャッチ 2本:プル プルプイ	100	0:04:00
			4	1	1' 00"	3	FR ドックパドル プルプイ	100	0:04:00
			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
			4	1	1' 00"	3	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
			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
			4	1	0' 50"	3	FR スイム 18ストローク以内	100	0:03:20
		×	1	5	0' 30"		セットレスト 30秒		0:02:30
Swim	100	×	6	1	2' 20"	5	一定ペース 大きなストローク 心拍数26~28	600	0:14:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	25	×	2	1	1' 00"	9	全力 ※泳ぎが小さくなりすぎないように注意!	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								1850	1:17:40



【テーマ】準備期A
 安定した姿勢で水を捉えよう
 下半身強化
 ストローク効率の向上
 持久力の向上

2018/11/8 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・キックの打ち方
 【主観的強度】
 4

D									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0' 50"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:40
Kick		×	1	4	0' 30"	3	FR 腰掛けキック ※キックの打ち方を確認しよう レスト30秒		0:02:00
			3	3	0' 30"	3			0:01:30
Kick	75	×	4	1	2' 35"	6	FR しなやかなキック、お尻を使ったアップキックを意識	300	0:10:20
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' 00"	3	FR フロントスカーリング 2本:キャッチ 2本:プル プルプイ	100	0:04:00
			4	1	1' 00"	3	FR ドックパドル プルプイ	100	0:04:00
			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
			4	1	1' 00"	3	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
			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
			4	1	0' 50"	3	FR スイム 18ストローク以内	100	0:03:20
			5	0' 30"		セットレスト 30秒		0:02:30	
Swim	100	×	5	1	2' 30"	5	一定ペース 大きなストローク 心拍数26~28	500	0:12:30
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	25	×	2	1	1' 00"	9	全力 ※泳ぎが小さくなりすぎないように注意!	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								1750	1:16:50