



【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

2018/11/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 5

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	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
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR ドックパドル プルプイ	100	0:03:20
	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	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
	25	×	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		0:02:30
Swim	100	×	12	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	1200	0:20:00
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								2550	1:15:30



【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

2018/11/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 5

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	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 プルブイ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR ドックパドル プルブイ	100	0:03:20
	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	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
	25	×	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	×	10	1	1' 55"	5	一定ペース 大きなストローク 心拍数26~28	1000	0:19:10
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								2350	1:15:20



【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

2018/11/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・キックの打ち方  
 【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' 50"	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:40
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
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR	ドックパドル プルプイ	100	0:04:00
	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		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
	25	×	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	
Swim	100	×	7	1	2' 15"	5		一定ペース 大きなストローク 心拍数26~28	700	0:15:45
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									1950	1:15:55



【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

2018/11/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・キックの打ち方  
 【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' 50"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:40
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
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR ドックパドル プルプイ	100	0:04:00
	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	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
	25	×	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' 30"	5	一定ペース 大きなストローク 心拍数26~28	600	0:15:00
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	1:15:50