



【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

2018/11/17 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 | | × | 1 | 4 | 0' 30" | 3 | FR 1~2:腰掛け 3~4:うつ伏せ ※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も意識 | 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 ※3ストロークずつ | 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 | |
| Swim | 150 | × | 8 | 1 | 2' 30" | 5 | 一定ペース 大きなストローク 心拍数26回以下/10秒間 ※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 | 1:19:00 |



【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

2018/11/17 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 | | × | 1 | 4 | 0' 30" | 3 | FR 1~2:腰掛け 3~4:うつ伏せ ※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も意識 | 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 ※3ストロークずつ | 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 | 150 | × | 7 | 1 | 2' 50" | 5 | 一定ペース 大きなストローク 心拍数26回以下/10秒間 | 1050 | 0:19:50 | |
| 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 | | | | | | | | | 2400 | 1:19:30 |



【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

2018/11/17 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 | | × | 1 | 4 | 0' 30" | 3 | FR 1~2:腰掛け 3~4:うつ伏せ ※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も意識 | 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 ※3ストロークずつ | 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 | |
| Swim | 100 | × | 7 | 1 | 2' 15" | 5 | 一定ペース 大きなストローク 心拍数26回以下/10秒間 | 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 | 1:19:25 | |



【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

2018/11/17 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 | | × | 1 | 4 | 0' 30" | 3 | FR 1~2:腰掛け 3~4:うつ伏せ ※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' 35" | 6 | FR しなやかなキック、お尻を使ったアップキックも意識 | 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 プルブイ | 100 | 0:04:00 | |
| | | | 4 | 1 | 1' 00" | 3 | FR ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ | 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" | | | FR セットレスト 30秒 | | 0:02:30 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2' 25" | 5 | 一定ペース 大きなストローク 心拍数26回以下/10秒間 | 600 | 0:14:30 | |
| 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 | | | | | | | | | 1850 | 1:18:50 |