



【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

2018/11/22 木曜日
 【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' 20"	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	0:09:20
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 プルブイ足首	100	0:03:20
			4	1	0' 50"	3	FR ドックパドル プルブイ ※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"	4	FR スイム 14ストローク以内 + 26秒以内	100	0:02:40
			1	5	0' 30"		FR セットレスト 30秒		0:02:30
Swim	200	×	6	1	3' 20"	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	1:18:40



【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

2018/11/22 木曜日
 【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' 30"	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	0:10:00
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 プルブイ足首	100	0:03:20
			4	1	0' 50"	3	FR ドックパドル プルブイ ※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 + 26秒以内	100	0:02:40
			1	5	0' 30"			FR セットレスト 30秒	
Swim	200	×	5	1	3' 45"	5	一定ペース 大きなストローク 心拍数26回以下/10秒間	1000	0:18:45
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								2350	1:18:05



【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

2018/11/22 木曜日
 【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' 20"	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	0:09:20
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 プルブイ足首	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 + 30秒以内	100	0:03:20
			1	5	0' 30"			FR セットレスト 30秒	
Swim	150	×	4	1	3' 20"	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	0:13:20
			1	1	2' 15"	5		100	0:02:15
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								1950	1:18:55



【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

2018/11/22 木曜日
 【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' 40"	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	0:10:40	
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 プルブイ足首			100
							FR ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ			100
							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
							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
							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
							FR スイム 18ストローク以内 + 35秒以内			100
							FR セットレスト 30秒			100
Swim	100	×	5	1	2' 45"	5	一定ペース 大きなストローク 心拍数26回以下/10秒間	500	0:13:45	
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								1750	1:18:25	