



【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

2018/11/29 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' 55"	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	0:03:40							
							FR ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ		0:03:40							
							FR サイドキック 2本小板あり 2本板なし 奇数:右 偶数:左		0:03:20							
							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		0:03:00							
							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		0:03:00							
							FR スイム 14ストローク以内 + 26秒以内		0:02:40							
							セットレスト 30秒		0:02:30							
Swim	200	×	2	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	400	0:06:40							
									100	×	4	1	1' 40"	5	400	0:06:40
									50	×	8	1	0' 50"	5	400	0:06:40
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

2018/11/29 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' 55"	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	0:03:40							
							FR ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ		100	0:03:40						
							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						
							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	0:03:00						
							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	0:03:00						
							FR スイム 14ストローク以内 + 26秒以内		100	0:02:40						
							セットレスト 30秒			0:02:30						
Swim	200	×	2	1	3' 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	400	0:07:40							
									100	×	4	1	1' 55"	5	400	0:07:40
									50	×	4	1	0' 55"	5	200	0:03:40
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	1:18:20						



【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

2018/11/29 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' 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	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' 15"	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	0:05:00				
					1' 15"	3	FR ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ	100	0:05:00				
					0' 55"	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	0:03:40				
					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				
					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				
					0' 45"	3	FR スイム 18ストローク以内 + 30秒以内	100	0:03:00				
					0' 30"	3	FR セットレスト 30秒	100	0:02:30				
Swim	200	×	1	1	4' 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	200	0:04:30				
					100	×		2	1	2' 15"	5	200	0:04:30
					50	×		6	1	1' 10"	5	300	0:07:00
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								1950	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

2018/11/29 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' 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	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' 15"	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	0:05:00
					1' 15"	3	FR ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ	100	0:05:00
					0' 55"	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	0:03:40
					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
					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
					0' 45"	3	FR スイム 18ストローク以内 + 30秒以内	100	0:03:00
					0' 30"				セットレスト 30秒
Swim	200	×	1	1	5' 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	200	0:05:30
					2' 45"	5		200	0:05:30
					1' 25"	5		100	0:02:50
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								1750	1:17:50