



【テーマ】基礎期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  
 スピードの強化

2018/12/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 6

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
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
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR サイドキック 2本中板あり 2本小板/真ん中から手を上げ下げ 奇:右 偶:左	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 2本:3ストローク6サイドキック 2本:3ストローク 3サイドキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR キャッチアップスイム リカバリーストレートアーム 10キック	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR スイム 14ストローク以内 + 24秒以内	100	0:02:40
			×	1	5	0' 30"		セットレスト 30秒	
	100	×	6	1	1' 40"	5	一定ペース 大きなストローク 心拍数26回/10秒間	600	0:10:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Kick		×	1	2	0' 30"	4	FR うつ伏せ ※キックの打ち方を確認しよう レスト30秒		0:01:00
		×	1	1	0' 30"				0:00:30
Kick	25	×	6	1	1' 00"	3~7	E・E・H/2set	150	0:06:00
Swim	50	×	3	5	1' 00"	7	1500mレースペース 50mラップタイム-5秒以上	750	0:15:00
		×	1	4	1' 00"				0:04:00
DW									0:10:00
Total								2350	1:17:00



【テーマ】基礎期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  
 スピードの強化

2018/12/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 6

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	
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	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR サイドキック 2本中板あり 2本小板/真ん中から手を上げ下げ 奇:右 偶:左	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 2本:3ストローク6サイドキック 2本:3ストローク 3サイドキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR キャッチアップスイム リカバリーストレートアーム 10キック	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR スイム 14ストローク以内 + 24秒以内	100	0:02:40	
			×	1	5	0' 30"		セットレスト 30秒		0:02:30
	100	×	5	1	1' 55"	5	一定ペース 大きなストローク 心拍数26回/10秒間	500	0:09:35	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Kick		×	1	2	0' 30"	4	FR うつ伏せ ※キックの打ち方を確認しよう レスト30秒		0:01:00	
		×	1	1	0' 30"				0:00:30	
Kick	25	×	6	1	1' 00"	3~7	E・E・H/2set	150	0:06:00	
Swim	50	×	3	4	1' 10"	7	1500mレースペース 50mラップタイム-5秒以上	600	0:14:00	
		×	1	3	1' 00"				0:03:00	
	50	×	2	1	1' 10"	7		100	0:02:20	
DW										0:10:00
Total									2200	1:16:55



【テーマ】基礎期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  
 スピードの強化

2018/12/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 6

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
Drill	25	×	4	1	1' 20"	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	0:05:20
	25	×	4	1	1' 20"	3	FR ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ	100	0:05:20
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR サイドキック 2本中板あり 2本小板/真ん中から手を上げ下げ 奇:右 偶:左	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 2本:3ストローク6サイドキック 2本:3ストローク 3サイドキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム リカバリーストレートアーム 10キック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR スイム 18ストローク以内 + 26秒以内	100	0:03:00
			×	1	5	0' 30"		セットレスト 30秒	
	100	×	4	1	2' 15"	5	一定ペース 大きなストローク 心拍数26回/10秒間	400	0:09:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Kick		×	1	2	0' 30"	4	FR うつ伏せ ※キックの打ち方を確認しよう レスト30秒		0:01:00
		×	1	1	0' 30"				0:00:30
Kick	25	×	6	1	1' 00"	3~7	E・E・H/2set	150	0:06:00
Swim	50	×	3	3	1' 20"	7	全力 ※平均タイムを落とすぎないように気をつけよう	450	0:12:00
		×	1	2	1' 00"				0:02:00
DW									0:10:00
Total								1850	1:15:40



【テーマ】基礎期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  
 スピードの強化

2018/12/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 6

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
Drill	25	×	4	1	1' 20"	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	0:05:20
	25	×	4	1	1' 20"	3	FR ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ	100	0:05:20
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR サイドキック 2本中板あり 2本小板/真ん中から手を上げ下げ 奇:右 偶:左	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 2本:3ストローク6サイドキック 2本:3ストローク 3サイドキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム リカバリーストレートアーム 10キック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR スイム 18ストローク以内 + 28秒以内	100	0:03:00
			×	1	5	0' 30"		セットレスト 30秒	
	100	×	3	1	2' 45"	5	一定ペース 大きなストローク 心拍数26回/10秒間	300	0:08:15
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Kick		×	1	2	0' 30"	4	FR うつ伏せ ※キックの打ち方を確認しよう		0:01:00
		×	1	1	0' 30"			レスト30秒	
Kick	25	×	6	1	1' 00"	3~7	E・E・H/2set	150	0:06:00
Swim	50	×	3	3	1' 30"	7	全力 ※平均タイムを落とすぎないように気をつけよう	450	0:13:30
		×	1	2	1' 00"				0:02:00
DW									0:10:00
Total								1750	1:16:25