



【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

2018/12/19 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	1' 05"	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	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ	100	0:04:20
	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' 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 12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	
Swim	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	25	×	8	1	1' 00"	3・7	奇数:E 偶数:H	200	0:08:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
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"				
DW									0:10:00
Total								2450	1:22:10



【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

2018/12/19 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	1' 05"	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	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR ドックパドル プルブイ ※3ストロークずつ	100	0:04:20	
	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' 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 13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
Swim	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	25	×	8	1	1' 00"	3-7	奇数:E 偶数:H	200	0:08:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
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									2300	1:22:05



【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

2018/12/19 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	1' 05"	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	0:04:20
	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 16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	
Swim	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	25	×	8	1	1' 00"	3・7	奇数:E 偶数:H	200	0:08:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
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								1950	1:19:50



【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

2018/12/19 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	1' 05"	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	0:04:20
	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 16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	
Swim	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	25	×	8	1	1' 00"	3・7	奇数:E 偶数:H	200	0:08:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
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								1850	1:20:35