



【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

2018/12/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

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 プルブイ太もも	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR ドックパドル プルブイ ※左右交互	100	0:04:20
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR サイドキック 2本小板 2本板なし/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 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 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 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		×	1	2	0' 30"	4	FR 背面キック ※波紋を遠くに広げるイメージ レスト30秒		0:01:00
		×	1	1	0' 30"				0:00:30
Kick	25	×	6	1	1' 00"	3・7	奇数:背面(ラッコ)キック 偶数:うつ伏せキック 4・6本目:H	150	0:06:00
Swim	50	×	4	4	1' 00"	7	1500mレースペース 50mラップタイム-5秒以上	800	0:16:00
		×	1	4	1' 00"				0:04:00
DW									0:10:00
Total								2400	1:20:00



【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

2018/12/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

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 プルブイ太もも	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR ドックパドル プルブイ ※左右交互	100	0:04:20
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR サイドキック 2本小板 2本板なし/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 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 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 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	
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		×	1	2	0' 30"	4	FR 背面キック ※波紋を遠くに広げるイメージ レスト30秒		0:01:00
		×	1	1	0' 30"				0:00:30
Kick	25	×	6	1	1' 00"	3・7	奇数:背面(ラッコ)キック 偶数:うつ伏せキック 4・6本目:H	150	0:06:00
Swim	50	×	4	3	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"				
	50	×	3	1	1' 10"	7	1500mレースペース 50mラップタイム-5秒以上	150	0:03:30
DW									0:10:00
Total								2250	1:20:05



【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

2018/12/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

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 プルブイ太もも	100	0:05:20
	25	×	4	1	1' 20"	3	FR ドックパドル プルブイ ※左右交互	100	0:05:20
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR サイドキック 2本小板 2本板なし/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 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	0:03:20
	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 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		×	1	2	0' 30"	4	FR 背面キック ※波紋を遠くに広げるイメージ レスト30秒		0:01:00
		×	1	1	0' 30"				0:00:30
Kick	25	×	6	1	1' 00"	3・7	奇数:背面(ラッコ)キック 偶数:うつ伏せキック 4・6本目:H	150	0:06:00
Swim	50	×	3	4	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	600	0:16:00
		×	1	2	1' 00"				0:02:00
DW									0:10:00
Total								2000	1:20:40



【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

2018/12/27 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢・キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 7

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 プルブイ太もも	100	0:05:20
	25	×	4	1	1' 20"	3	FR ドックパドル プルブイ ※左右交互	100	0:05:20
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR サイドキック 2本小板 2本板なし/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 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	0:03:20
	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 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		×	1	2	0' 30"	4	FR 背面キック ※波紋を遠くに広げるイメージ レスト30秒		0:01:00
		×	1	1	0' 30"				0:00:30
Kick	25	×	6	1	1' 00"	3・7	奇数:背面(ラッコ)キック 偶数:うつ伏せキック 4・6本目:H	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
		×	2	1	1' 30"	7			0:03:00
DW									0:10:00
Total								1750	1:20:25