



【テーマ】基礎期A  
 スピードの強化  
 現在の泳力を確認しよう！  
 今年もお疲れ様でした！

2018/12/29 土曜日  
 【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' 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	×	8	1	0' 45"	3	FR スイム 奇数:E 偶数:H	200	0:06:00	
			×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:30
Swim	50	×	20	1	2' 00"	9	全力 ALLOUT！！	1000	0:40:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
DW										0:10:00
Total									1750	1:18:10



【テーマ】基礎期A  
 スピードの強化  
 現在の泳力を確認しよう！  
 今年もお疲れ様でした！

2018/12/29 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 9

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' 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	×	8	1	0' 45"	3	FR スイム 奇数:E 偶数:H	200	0:06:00	
			×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:30
Swim	50	×	20	1	2' 00"	9	全力 ALLOUT！！	1000	0:40:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
DW										0:10:00
Total									1750	1:18:10



【テーマ】基礎期A  
 スピードの強化  
 現在の泳力を確認しよう！  
 今年もお疲れ様でした！

2018/12/29 土曜日  
 【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' 15"	3	FR フロントスカーリング 2本:キャッチ 2本:プル プルブイ太もも	100	0:05:00	
	25	×	4	1	1' 15"	3	FR ドックパドル プルブイ ※左右交互	100	0:05:00	
	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	×	6	1	0' 45"	3	FR スイム 奇数:E 偶数:H	150	0:04:30	
			×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:30
Swim	50	×	20	1	2' 00"	9	全力 ALLOUT！！	1000	0:40:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
DW										0:10:00
Total									1700	1:18:20



【テーマ】基礎期A  
 スピードの強化  
 現在の泳力を確認しよう！  
 今年もお疲れ様でした！

2018/12/29 土曜日  
 【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' 15"	3	FR フロントスカーリング 2本:キャッチ 2本:プル プルブイ太もも	100	0:05:00	
	25	×	4	1	1' 15"	3	FR ドックパドル プルブイ ※左右交互	100	0:05:00	
	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	×	6	1	0' 45"	3	FR スイム 奇数:E 偶数:H	150	0:04:30	
			×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:30
Swim	50	×	20	1	2' 00"	9	全力 ALLOUT！！	1000	0:40:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
DW										0:10:00
Total									1700	1:18:20