



【テーマ】基礎期A  
 安定した姿勢で水を捉えよう  
 ストローク効率の向上  
 持久力の向上

2019/1/19 土曜日

【泳法注意】  
 姿勢・フィニッシュ  
 【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	25	×	4	1	0' 50"	3	BC・FR 奇数:背面(ラッコ)キック 偶数:うつ伏せキック FR しなやかなキック、股関節を意識	100	0:03:20
Kick	100	×	4	1	2' 25"	5		400	0:09:40
Drill	25	×	8	1	1' 05"	3	FR スカーリング 2本:キャッチ 2本:プル 4本フィニッシュ	200	0:08:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ロングドックパドル キックあり	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 スイム 12ストローク以内 + 24秒以内	100	0:02:40
			×	1	3	0' 30"		FR セットレスト 30秒	
Swim	150	×	4	1	2' 45"	5	FR 一定ペース 15ストローク以内/25m パドルあり	600	0:11:00
		×	1	1	0' 30"		FR セットレスト 30秒		0:00:30
	150	×	4	1	2' 45"	5	FR 一定ペース 16ストローク以内/25m パドルなし	600	0:11:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 全力 ※泳ぎが小さくなりすぎないように！！ ※いい泳ぎをキープ！！	100	0:04:00
DW									0:10:00
Total								2550	1:18:00



【テーマ】基礎期A  
 安定した姿勢で水を捉えよう  
 ストローク効率の向上  
 持久力の向上

2019/1/19 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・フィニッシュ  
 【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	25	×	4	1	0' 50"	3	BC・FR 奇数:背面(ラッコ)キック 偶数:うつ伏せキック FR しなやかなキック、股関節を意識	100	0:03:20
Kick	100	×	4	1	2' 35"	5		400	0:10:20
Drill	25	×	8	1	1' 05"	3	FR スカーリング 2本:キャッチ 2本:プル 4本フィニッシュ	200	0:08:40
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ロングドックパドル キックあり	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 スイム 13ストローク以内 + 24秒以内	100	0:02:40
			×	1	3	0' 30"		FR セットレスト 30秒	
Swim	150	×	4	1	3' 05"	5	FR 一定ペース 16ストローク以内/25m パドルあり	600	0:12:20
		×	1	1	0' 30"		FR セットレスト 30秒		0:00:30
	150	×	3	1	3' 05"	5	FR 一定ペース 17ストローク以内/25m パドルなし	450	0:09:15
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 全力 ※泳ぎが小さくなりすぎないように！！ ※いい泳ぎをキープ！！	100	0:04:00
DW									0:10:00
Total								2400	1:18:15



【テーマ】基礎期A  
 安定した姿勢で水を捉えよう  
 ストローク効率の向上  
 持久力の向上

2019/1/19 土曜日

【泳法注意】  
 姿勢・フィニッシュ  
 【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	25	×	4	1	0' 55"	3	BC・FR 奇数:背面(ラッコ)キック 偶数:うつ伏せキック	100	0:03:40
Kick	100	×	3	1	3' 00"	6	FR しなやかなキック、股関節を意識	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	1' 20"	3	FR スカーリング 2本:キャッチ 2本:プル 4本フィニッシュ	200	0:10:40
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR ロングドックパドル キックあり	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 スイム 16ストローク以内 + 26秒以内	100	0:03:00
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:30
Swim	150	×	3	1	3' 30"	5	FR 一定ペース 18ストローク以内/25m パドルあり	450	0:10:30
		×	1	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:00:30
	150	×	3	1	3' 30"	5	FR 一定ペース 19ストローク以内/25m パドルなし	450	0:10:30
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	FR 全力 ※泳ぎが小さくなりすぎないように！！ ※いい泳ぎをキープ！！	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								2100	1:18:00



【テーマ】基礎期A  
 安定した姿勢で水を捉えよう  
 ストローク効率の向上  
 持久力の向上

2019/1/19 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢・フィニッシュ  
 【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	25	×	4	1	0' 55"	3	BC・FR 奇数:背面(ラッコ)キック 偶数:うつ伏せキック	100	0:03:40
Kick	50	×	5	1	1' 45"	5	FR しなやかなキック、股関節を意識	250	0:08:45
Drill	25	×	8	1	1' 20"	3	FR スカーリング 2本:キャッチ 2本:プル 4本フィニッシュ	200	0:10:40
	25	×	4	1	1' 05"	3	FR ロングドックパドル キックあり	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 スイム 17ストローク以内	100	0:03:00
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:30
Swim	50	×	7	1	1' 30"	5	FR 一定ペース 18ストローク以内/25m パドルあり	350	0:10:30
		×	1	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:00:30
	50	×	7	1	1' 30"	5	FR 一定ペース 19ストローク以内/25m パドルなし	350	0:10:30
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	FR 全力 ※泳ぎが小さくなりすぎないように！！ ※いい泳ぎをキープ！！	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								1850	1:17:45