



【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

2019/1/26 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 中板	100	0:03:20
Kick	100	×	4	1	2' 25"	5	FR しなやかなキック、股関節を意識 中板	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 1ストローク6キック	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"		セットレスト 30秒		0:01:30
Swim	200	×	4	1	3' 30"	5	FR 一定ペース 15ストローク以内/25m パドルあり	800	0:14:00
		×	1	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:00:30
	100	×	4	1	1' 45"	5	FR 一定ペース 16~17ストローク以内/25m パドルなし	400	0:07:00
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 ※泳ぎが小さくならないように!! ※いい泳ぎをキープ!!	100	0:04:00
DW									0:10:00
Total								2550	1:17:00



【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

2019/1/26 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 中板 FR しなやかなキック、股関節を意識 中板	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 1ストローク6キック	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"		セットレスト 30秒		0:01:30
Swim	200	×	3	1	4' 00"	5	FR 一定ペース 16ストローク以内/25m パドルあり	600	0:12:00	
		×	1	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:00:30	
	100	×	4	1	2' 00"	5	FR 一定ペース 17~18ストローク以内/25m パドルなし	400	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	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 全力 ※泳ぎが小さくならないように!! ※いい泳ぎをキープ!!	100	0:04:00	
DW										0:10:00
Total									2350	1:16:40



【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

2019/1/26 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 中板	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 中板	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 1ストローク6キック	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 15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	×	4	1	3' 25"	5	FR 一定ペース 18ストローク以内/25m パドルあり	600	0:13:40
		×	1	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:00:30
	100	×	3	1	2' 15"	5	FR 一定ペース 19ストローク以内/25m パドルなし	300	0:06:45
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 ※泳ぎが小さくならないように!! ※いい泳ぎをキープ!!	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								2100	1:17:25



【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

2019/1/26 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 中板	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 中板	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 1ストローク6キック	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	100	0:03:00
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒		0:01:30
Swim	50	×	7	1	1' 25"	5	FR 一定ペース 18ストローク以内/25m パドルあり	350	0:09:55
		×	1	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:00:30
	50	×	7	1	1' 25"	5	FR 一定ペース 19ストローク以内/25m パドルなし	350	0:09:55
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 ※泳ぎが小さくならないように!! ※いい泳ぎをキープ!!	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								1850	1:16:35