



【テーマ】基礎期A  
 安定した姿勢で水に乗ろう  
 ストローク効率の向上  
 持久力の向上

2019/2/7 木曜日

【泳法注意】  
 姿勢・のび  
 【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	×	1	4	0' 40"	3	BC 背面(ラッコ)キック 中板	100	0:02:40
Kick	75	×	1	4	1' 50"	5	FR 板キック 中板 ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:07:20
Drill	25	×	6	1	1' 00"	3	FR スカーリング 2本:キャッチ 2本:プル 2本フィニッシュ	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR スカーリング キャッチ~フィニッシュ 8回以上	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR 3ストローク6サイドキック	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR スイム 12ストローク以内 + 24秒以内	100	0:02:40
		×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒		0:02:00
							※スイム以外はパドルあり		
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
	200	×	4	1	3' 20"	6	FR 一定ペース 16~17ストローク以内/25m パドルあり	800	0:13:20
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 ※大きな泳ぎで良い泳ぎをキープ！！	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								2850	1:19:30



【テーマ】基礎期A  
 安定した姿勢で水に乗ろう  
 ストローク効率の向上  
 持久力の向上

2019/2/7 木曜日

【泳法注意】  
 姿勢・のび  
 【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	×	1	4	0' 40"	3	BC 背面(ラッコ)キック 中板	100	0:02:40
Kick	75	×	1	4	2' 00"	5	FR 板キック 中板 ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	3	FR スカーリング 2本:キャッチ 2本:プル 2本フィニッシュ	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR スカーリング キャッチ～フィニッシュ 8回以上	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR 3ストローク6サイドキック	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR スイム 13ストローク以内 + 24秒以内	100	0:02:40
		×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒		0:02:00
							※スイム以外はパドルあり		
Swim	200	×	4	1	4' 00"	5	FR 一定ペース 16ストローク以内/25m パドルあり	800	0:16:00
		×	1	1	0' 30"		セットレスト 30秒		0:00:30
	200	×	3	1	3' 50"	6	FR 一定ペース 17～18ストローク以内/25m パドルあり	600	0:11:30
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 ※大きな泳ぎで良い泳ぎをキープ！！	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								2650	1:20:20



【テーマ】基礎期A  
 安定した姿勢で水に乗ろう  
 ストローク効率の向上  
 持久力の向上

2019/2/7 木曜日

【泳法注意】  
 姿勢・のび  
 【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	×	1	3	0' 50"	3	BC 背面(ラッコ)キック 中板	75	0:02:30
Kick	75	×	1	3	2' 20"	5	FR 板キック 中板 ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	225	0:07:00
Drill	25	×	6	1	1' 10"	3	FR スカーリング 2本:キャッチ 2本:プル 2本フィニッシュ	150	0:07:00
	25	×	4	1	1' 10"	3	FR スカーリング キャッチ~フィニッシュ 8回以上	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 3ストローク6サイドキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	5	FR スイム 15ストローク以内 + 26秒以内	100	0:03:00
		×	1	4	0' 30"		セットレスト 30秒		0:02:00
							※スイム以外はパドルあり		
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
	150	×	3	1	3' 15"	6	FR 一定ペース 19ストローク以内/25m パドルあり	450	0:09:45
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 ※大きな泳ぎで良い泳ぎをキープ！！	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								2200	1:18:05



【テーマ】基礎期A  
 安定した姿勢で水に乗ろう  
 ストローク効率の向上  
 持久力の向上

2019/2/7 木曜日

【泳法注意】  
 姿勢・のび  
 【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	×	1	4	0' 50"	3	BC	背面(ラッコ)キック 中板	100	0:03:20
Kick	50	×	1	4	1' 40"	5	FR	板キック 中板 ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	1' 10"	3	FR	スカーリング 2本:キャッチ 2本:プル 2本フィニッシュ	150	0:07:00
	25	×	4	1	1' 10"	3	FR	スカーリング キャッチ～フィニッシュ 8回以上	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	3ストローク6サイドキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	5	FR	スイム 16ストローク以内	100	0:03:00
		×	1	4	0' 30"			セットレスト 30秒		0:02:00
								※スイム以外はパドルあり		
Swim	100	×	4	1	2' 50"	5	FR	一定ペース 18ストローク以内/25m パドルあり	400	0:11:20
		×	1	1	0' 30"			セットレスト 30秒		0:00:30
	100	×	4	1	2' 40"	6	FR	一定ペース 19ストローク以内/25m パドルあり	400	0:10:40
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 ※大きな泳ぎで良い泳ぎをキープ！！	50	0:02:00
DW										0:10:00
Total									1950	1:17:10