



【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

2019/2/16 土曜日

【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	×	12	1	0' 50"	3	FR グライドキック 4本 右手前 4本 左手前 4本 ※小板 ※体幹を締めて、フラットな姿勢をキープ ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:10:00
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 ムーブスカーリング キャッチ~フィニッシュ ワンストローク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 ※スイム以外はパドルあり		0:02:00
PSwim	50	×	9	1	0' 55"	4	FR 一定ペース・ストローク 17ストローク以内/25m	450	0:08:15
	100	×	4	1	1' 45"	5	FR 一定ペース・ストローク 18ストローク以内/25m	400	0:07:00
	200	×	3	1	3' 25"	6	FR 一定ペース・ストローク 19ストローク以内/25m	600	0:10:15
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒 ※50mの泳ぎをその後のセットでも続けられるように丁寧に泳ぐ		0:01:00
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"	8	FR ハード ※大きな泳ぎ・良い泳ぎでハード！！	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								2600	1:18:10



【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

2019/2/16 土曜日

【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	×	12	1	0' 50"	3	FR グライドキック 4本 右手前 4本 左手前 4本 ※小板 ※体幹を締めて、フラットな姿勢をキープ ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:10:00
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 ムーブスカーリング キャッチ~フィニッシュ ワンストローク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 ※スイム以外はパドルあり		0:02:00
PSwim	50	×	6	1	1' 05"	4	FR 一定ペース・ストローク 17ストローク以内/25m	300	0:06:30
	100	×	4	1	2' 00"	5	FR 一定ペース・ストローク 18ストローク以内/25m	400	0:08:00
	200	×	3	1	3' 50"	6	FR 一定ペース・ストローク 19ストローク以内/25m	600	0:11:30
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒 ※50mの泳ぎをその後のセットでも続けられるように丁寧に泳ぐ		0:01:00
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"	8	FR ハード ※大きな泳ぎ・良い泳ぎでハード！！	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								2450	1:18:40



【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

2019/2/16 土曜日

【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	×	12	1	1' 00"	3	FR グライドキック 4本 右手前 4本 左手前 4本 ※小板 ※体幹を締めて、フラットな姿勢をキープ ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:12:00
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 ムーブスカーリング キャッチ~フィニッシュ ワンストローク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 ※スイム以外はパドルあり		0:02:00
PSwim	50	×	3	1	1' 10"	4	FR 一定ペース・ストローク 17ストローク以内/25m	150	0:03:30
	100	×	3	1	2' 15"	5	FR 一定ペース・ストローク 18ストローク以内/25m	300	0:06:45
	150	×	3	1	3' 20"	6	FR 一定ペース・ストローク 19ストローク以内/25m	450	0:10:00
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒 ※50mの泳ぎをその後のセットでも続けられるように丁寧に泳ぐ		0:01:00
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"	8	FR ハード ※大きな泳ぎ・良い泳ぎでハード！！	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								2050	1:17:55



【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

2019/2/16 土曜日

【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	×	12	1	1' 00"	3	FR グライドキック 4本 右手前 4本 左手前 4本 ※小板 ※体幹を締めて、フラットな姿勢をキープ ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:12:00
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 ムーブスカーリング キャッチ~フィニッシュ ワンストローク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 ※スイム以外はパドルあり		0:02:00
PSwim	50	×	2	1	1' 25"	4	FR 一定ペース・ストローク 17ストローク以内/25m	100	0:02:50
	75	×	4	1	1' 50"	5	FR 一定ペース・ストローク 18ストローク以内/25m	300	0:07:20
	100	×	4	1	2' 35"	6	FR 一定ペース・ストローク 19ストローク以内/25m	400	0:10:20
		×	1	2	0' 30"		セットレスト 30秒 ※50mの泳ぎをその後のセットでも続けられるように丁寧に泳ぐ		0:01:00
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"	8	FR ハード ※大きな泳ぎ・良い泳ぎでハード！！	50	0:02:00
DW									0:10:00
Total								1950	1:18:10