



【テーマ】基礎期A
 安定した姿勢で水に乗ろう
 身体が浮いた姿勢・沈みすぎないように気をつけよう
 ストローク効率の向上
 持久力の向上

2019/2/28 木曜日

【泳法注意】
 姿勢・のび
 【主観的強度】

6

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 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR キャッチアップスイム 2本:前で揃える 2本:入れ替え	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 ※片手スイム・キャッチアップスイム:リカバリーは肘を伸ばして		0:02:00
PSwim	50	×	4	1	0' 55"	4	FR 16ストローク以内/25m	200	0:03:40	
	100	×	3	1	1' 45"	4	FR 16ストローク以内/25m	300	0:05:15	
	200	×	2	1	3' 20"	5	FR 18ストローク以内/25m	400	0:06:40	
	100	×	3	1	1' 40"	5	FR 18ストローク以内/25m	300	0:05:00	
	50	×	4	1	0' 50"	6	FR 20ストローク以内/25m ※距離が変わってもストロークを丁寧、のびを意識	200	0:03:20	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	25	×	8	1	0' 40"	7	FR ハード ※大きな・力まずに良い泳ぎをキープ!	200	0:05:20	
DW										0:10:00
Total								2700	1:18:55	



【テーマ】基礎期A
 安定した姿勢で水に乗ろう
 身体が浮いた姿勢・沈みすぎないように気をつけよう
 ストローク効率の向上
 持久力の向上

2019/2/28 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	×	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 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前 ※身体が沈まないように	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR キャッチアップスイム 2本:前で揃える 2本:入れ替え リカバリー:肘を伸ばす	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 ※片手スイム・キャッチアップスイム:リカバリーは肘を伸ばして		0:02:00
PSwim	50	×	3	1	1' 05"	4	FR 16ストローク以内/25m	150	0:03:15
	100	×	2	1	2' 05"	4	FR 16ストローク以内/25m	200	0:04:10
	200	×	2	1	4' 00"	5	FR 18ストローク以内/25m	400	0:08:00
	100	×	2	1	2' 00"	5	FR 18ストローク以内/25m	200	0:04:00
	50	×	4	1	1' 00"	6	FR 20ストローク以内/25m ※距離が変わってもストロークを丁寧、のびを意識	200	0:04:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	7	FR ハード ※大きな・力まずに良い泳ぎをキープ!	200	0:05:20
DW									0:10:00
Total								2450	1:18:25



【テーマ】基礎期A
 安定した姿勢で水に乗ろう
 身体が浮いた姿勢・沈みすぎないように気をつけよう
 ストローク効率の向上
 持久力の向上

2019/2/28 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	×	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 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前 ※身体が沈まないように	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム 2本:前で揃える 2本:入れ替え リカバリー:肘を伸ばす	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 ※片手スイム・キャッチアップスイム:リカバリーは肘を伸ばして	
PSwim	50	×	2	1	1' 10"	4	FR 16ストローク以内/25m	100	0:02:20
	100	×	2	1	2' 15"	4	FR 16ストローク以内/25m	200	0:04:30
	200	×	1	1	4' 25"	5	FR 18ストローク以内/25m	200	0:04:25
	100	×	2	1	2' 10"	5	FR 18ストローク以内/25m	200	0:04:20
	50	×	4	1	1' 05"	6	FR 20ストローク以内/25m ※距離が変わってもストロークを丁寧、のびを意識	200	0:04:20
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"	7	FR ハード ※大きな・力まずに良い泳ぎをキープ!	150	0:05:00
DW									0:10:00
Total								2150	1:19:35



【テーマ】基礎期A
 安定した姿勢で水に乗ろう
 身体が浮いた姿勢・沈みすぎないように気をつけよう
 ストローク効率の向上
 持久力の向上

2019/2/28 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	×	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 なめらかに	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前 ※身体が沈まないように	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム 2本:前で揃える 2本:入れ替え リカバリー:肘を伸ばす	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 ※片手スイム・キャッチアップスイム:リカバリーは肘を伸ばして	
PSwim	50	×	1	1	1' 30"	4	FR 16ストローク以内/25m	50	0:01:30
	100	×	2	1	2' 50"	4	FR 16ストローク以内/25m	200	0:05:40
	200	×	1	1	5' 20"	5	FR 18ストローク以内/25m	200	0:05:20
	100	×	2	1	2' 30"	5	FR 18ストローク以内/25m	200	0:05:00
	50	×	2	1	1' 10"	6	FR 20ストローク以内/25m ※距離が変わってもストロークを丁寧、のびを意識	100	0:02:20
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"	7	FR ハード ※大きな・力まずに良い泳ぎをキープ!	150	0:05:00
DW									0:10:00
Total								2000	1:19:30