



【テーマ】基礎期A  
 キックと体幹の強化  
 キックとストロークのタイミングの習得  
 実戦的能力の向上

2019/10/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

A											Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
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
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	キック グライド:2本 片手(右前):1本 片手(左前):1本				100
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前				0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 6キックで入れ替え ※キックは止めない				0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手スイム 奇数:右 偶数:左 板あり				0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	キャッチアップスイム ※キックとストロークのタイミングに注意				0:02:40
		×	1	4	0' 30"							0:02:00
	25	×	2	3	1' 00"	3-7	FR	板キック 奇数:イージー 偶数:ハード				150
	25	×	1	3	1' 00"	7	FR	面かぶりキック ハード				0:03:00
	25	×	1	3	1' 00"	7	FR	キャッチアップスイム ハード				0:03:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー				50	0:03:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、フィニッシュ:2本 ※パドル・ブイ ※顔上げ				100
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	ワイドドックプル ※パドル・キックあり ※顔上げ				100
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR	2本:4ストローク顔上げ4ストロークスイム ※パドルあり				0:02:40
		×	1	2	0' 30"			2本:ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸 ※パドルあり				0:01:00
Swim	25	×	2	2	0' 45"	8	FR	フローティングスタート～12.5m:顔上げ 12.5m～:スイム				100
	100	×	2	2	1' 35"	8	FR	レース上盤の泳ぎを意識 心拍数27～28拍/10秒				400
	200	×	1	2	3' 20"	5	FR	レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒				400
		×	1	1	1' 00"			レスト				0:01:00
DW												0:10:00
	Total										2250	1:16:20



【テーマ】基礎期A  
キックの強化  
キックとストロークのタイミングの習得  
実戦的能力の向上

2019/10/3 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	キック グライド:2本 片手(右前):1本 片手(左前):1本			100
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前			100
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 6キックで入れ替え ※キックは止めない			100
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手スイム 奇数:右 偶数:左 板あり			100
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	キャッチアップスイム ※キックとストロークのタイミングに注意			100
		×	1	4	0' 30"						0:02:00
	25	×	2	3	1' 00"	3-7	FR	板キック 奇数:イージー 偶数:ハード			150
Easy	25	×	1	3	1' 00"	7	FR	面かぶりキック ハード			75
	25	×	1	3	1' 00"	7	FR	キャッチアップスイム ハード			75
	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー			50	0:03:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、フィニッシュ:2本 ※パドル・ブイ ※顔上げ			100
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	ワイドドックプル ※パドル・キックあり ※顔上げ			100
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR	2本:4ストローク顔上げ4ストロークスイム ※パドルあり			100
		×	1	2	0' 30"			2本:ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸 ※パドルあり			0:01:00
Swim	25	×	2	2	0' 45"	8	FR	フローティングスタート～12.5m:顔上げ 12.5m～:スイム			100
	100	×	2	2	1' 45"	8		レース上盤の泳ぎを意識 心拍数27～28拍/10秒			400
	200	×	1	2	3' 40"	5		レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒			400
		×	1	1	1' 00"			レスト			0:01:00
DW											0:10:00
	Total									2250	1:17:40



【テーマ】基礎期A  
 キックの強化  
 キックとストロークのタイミングの習得  
 実戦的能力の向上

2019/10/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

Menu	C							Distance	Time
			Set	Cycle	強度	種目	説明		
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
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	FR キック グライド:2本 片手(右前):1本 片手(左前):1本	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR サイドキック 6キックで入れ替え ※キックは止めない	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手スイム 奇数:右 偶数:左 板あり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム ※キックとストロークのタイミングに注意	100	0:03:00
		×	1	4	0' 30"				0:02:00
	25	×	2	3	1' 00"	3-7	FR 板キック 奇数:イージー 偶数:ハード	150	0:06:00
	25	×	1	3	1' 00"	7	FR 面かぶりキック ハード	75	0:03:00
	25	×	1	3	1' 00"	7	FR キャッチアップスイム ハード	75	0:03:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	FR スカーリング キャッチ:2本、フィニッシュ:2本 ※パドル・ブイ ※顔上げ	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ワイドドックプル ※パドル・キックあり ※顔上げ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 45"	5	FR 2本:4ストローク顔上げ4ストロークスイム ※パドルあり	100	0:03:00
		×	1	2	0' 30"		2本:ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸 ※パドルあり		0:01:00
Swim	25	×	2	2	1' 00"	8	FR フローティングスタート～12.5m:顔上げ 12.5m～:スイム	100	0:04:00
	100	×	2	2	1' 55"	8	レース上盤の泳ぎを意識 心拍数27～28拍/10秒	400	0:07:40
	150	×	1	1	3' 15"	5	レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒	150	0:03:15
		×	1	1	1' 00"		レスト		0:01:00
DW									0:10:00
	Total							2000	1:18:55



【テーマ】基礎期A  
 キックの強化  
 キックとストロークのタイミングの習得  
 実戦的能力の向上

2019/10/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

Menu			Set	Cycle	強度	種目	D	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
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	FR	キック グライド:2本 片手(右前):1本 片手(左前):1本	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR	サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR	サイドキック 6キックで入れ替え ※キックは止めない	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	片手スイム 奇数:右 偶数:左 板あり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	キャッチアップスイム ※キックとストロークのタイミングに注意	100	0:03:00
		×	1	4	0' 30"					0:02:00
	25	×	2	3	1' 00"	3-7	FR	板キック 奇数:イージー 偶数:ハード	150	0:06:00
	25	×	1	3	1' 00"	7	FR	面かぶりキック ハード	75	0:03:00
	25	×	1	3	1' 00"	7	FR	キャッチアップスイム ハード	75	0:03:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	FR	スカーリング キャッチ:2本、フィニッシュ:2本 ※パドル・ブイ ※顔上げ	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR	ワイドドックプル ※パドル・キックあり ※顔上げ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 45"	5	FR	2本:4ストローク顔上げ4ストロークスイム ※パドルあり	100	0:03:00
		×	1	2	0' 30"			2本:ストロークカウント16回以下/25m ※前横呼吸 ※パドルあり		0:01:00
Swim	25	×	2	2	1' 00"	8	FR	フローティングスタート～12.5m:顔上げ 12.5m～:スイム	100	0:04:00
	100	×	2	2	2' 10"	8		レース上盤の泳ぎを意識 心拍数27～28拍/10秒	400	0:08:40
	100	×	1	1	2' 30"	5		レース中盤の泳ぎを意識 心拍数25～26拍/10秒	100	0:02:30
		×	1	1	1' 00"			レスト		0:01:00
DW										0:10:00
	Total								1950	1:19:10