



【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

2019/10/10 木曜日
 【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										
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' 55"	3	FR キック グライド:2本 片手(右前):1本 片手(左前):1本	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 背泳ぎキック(ラッコキック) ※板を抱えて	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR サイドキック 奇数:右向き 偶数:左向き ※板あり	100	0:03:40	
	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' 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	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	0:06:00
		25	×	1	3	1' 00"	7	FR グライドキック 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	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	0:03:40	
	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR 4ストローク顔上げ4ストロークスイム ※パドルあり	100	0:02:40	
			×	1	2	0' 30"				0:01:00
Swim	100	×	2	3	2' 00"	8	FR ハード 心拍数28拍~/10秒	600	0:12:00	
	100	×	1	3	2' 00"	3	FR イージー ※脈を落ち着かせる	300	0:06:00	
DW									0:10:00	
Total								2250	1:18:40	



【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

2019/10/10 木曜日
 【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

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' 55"	3	FR キック グライド:2本 片手(右前):1本 片手(左前):1本	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR 背泳ぎキック(ラッコキック) ※板を抱えて	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR サイドキック 奇数:右向き 偶数:左向き ※板あり	100	0:03:40	
	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' 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	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	0:06:00	
	25	×	1	3	1' 00"	7	FR グライドキック 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	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	0:03:40	
	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 40"	5	FR 4ストローク顔上げ4ストロークスイム ※パドルあり	100	0:02:40	
			×	1	2	0' 30"				0:01:00
Swim	100	×	2	3	2' 00"	8	FR ハード 心拍数28拍~/10秒	600	0:12:00	
	100	×	1	3	2' 00"	3	FR イージー ※脈を落ち着かせる	300	0:06:00	
DW										0:10:00
Total									2250	1:18:40



【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

2019/10/10 木曜日
 【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

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	
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 背泳ぎキック(ラッコキック) ※板を抱えて	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR サイドキック 奇数:右向き 偶数:左向き ※板あり	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 グライドキック 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 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"				0:01:00
Swim	100	×	2	2	2' 30"	8	FR ハード 心拍数28拍~/10秒	400	0:10:00	
	100	×	1	2	2' 30"	3	FR イージー ※脈を落ち着かせる	200	0:05:00	
DW									0:10:00	
Total								1950	1:18:00	



【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

2019/10/10 木曜日
 【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

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	
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 背泳ぎキック(ラッコキック) ※板を抱えて	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR サイドキック 奇数:右向き 偶数:左向き ※板あり	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 グライドキック 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 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"				0:01:00
Swim	100	×	2	2	3' 00"	8	FR ハード 心拍数28拍~/10秒	400	0:12:00	
	100	×	1	1	3' 00"	3	FR イージー ※脈を落ち着かせる	100	0:03:00	
DW										0:10:00
Total									1850	1:18:00