



【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

2019/10/19 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										
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	×	8	1	0' 55"	3	FR キック グライド:2本 背泳ぎキック:4本 グライド:2本	200	0:07:20	
	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
	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
Swim	100	×	2	4	2' 00"	8	FR ハード 心拍数28拍~/10秒 しっかりとキックを打ち込もう!	800	0:16:00	
	50	×	1	4	1' 30"	3	FR イージー ※脈を落ち着かせる	200	0:06:00	
DW										0:10:00
Total									2250	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

2019/10/19 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

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	×	8	1	0' 55"	3	FR キック グライド:2本 背泳ぎキック:4本 グライド:2本	200	0:07:20	
	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	2	0' 30"				0:01:00	
	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	4	2' 15"	8	FR ハード 心拍数28拍~/10秒 しっかりとキックを打ち込もう!	800	0:18:00	
	50	×	1	3	1' 30"	3	FR イージー ※脈を落ち着かせる	150	0:04:30	
DW										0:10:00
Total									2200	1:18:30



【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

2019/10/19 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

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	×	8	1	1' 00"	3	FR キック グライド:2本 背泳ぎキック:4本 グライド:2本	200	0:08:00	
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR 片手スイム 奇数:右 偶数:左 ※板あり	100	0:04:00	
	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	2	0' 30"				0:01:00	
	25	×	2	4	1' 00"	3-7	FR 板キック 奇数:イージー 偶数:ハード	200	0:08:00	
		×	1	4	1' 00"	7	FR グライドキック ハード	100	0:04:00	
×		1	4	1' 00"	7	FR キャッチアップスイム ハード	100	0:04:00		
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	3	2' 30"	8	FR ハード 心拍数28拍~/10秒 しっかりとキックを打ち込もう!	600	0:15:00	
	50	×	1	2	1' 30"	3	FR イージー ※脈を落ち着かせる	100	0:03:00	
DW										0:10:00
Total									2050	1:20:40



【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

2019/10/19 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

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	×	8	1	1' 00"	3	FR キック グライド:2本 背泳ぎキック:4本 グライド:2本	200	0:08:00	
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR 片手スイム 奇数:右 偶数:左 ※板あり	100	0:04:00	
	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
	25	×	2	4	1' 00"	3-7	FR 板キック 奇数:イージー 偶数:ハード	200	0:08:00	
	25	×	1	4	1' 00"	7	FR グライドキック ハード	100	0:04:00	
25	×	1	4	1' 00"	7	FR キャッチアップスイム ハード	100	0:04:00		
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
Swim	100	×	2	2	3' 00"	8	FR ハード 心拍数28拍~/10秒 しっかりとキックを打ち込もう!	400	0:12:00	
	50	×	1	2	1' 30"	3	FR イージー ※脈を落ち着かせる	100	0:03:00	
DW										0:10:00
Total									1850	1:17:40