



【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

2019/10/26 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
		×	1	2	0' 30"				0:01:00
Kick	50	×	8	1	1' 10"	5	FR	400	0:09:20
	25	×	6	1	0' 50"	3-7	FR 奇数:イージー 偶数:ハード ※板あり	150	0:05:00
		×	1	1	1' 00"	1	FR レスト		0:01:00
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 ※プルプイ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR ドックプル ※キックあり	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	100	0:02:40
		×	1	2	0' 30"				0:01:00
Swim	50	×	3	5	1' 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!	750	0:15:00
	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								2450	1:20:20



【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

2019/10/26 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	
Kick	50	×	7	1	1' 15"	5	FR	350	0:08:45	
	25	×	6	1	0' 55"	3-7	FR 奇数:イージー 偶数:ハード ※板あり	150	0:05:30	
		×	1	1	1' 00"	1	FR レスト		0:01:00	
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 ※プルプイ	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR ドックプル ※キックあり	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	100	0:02:40	
		×	1	2	0' 30"				0:01:00	
Swim	50	×	3	5	1' 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!	750	0:15:00	
	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									2400	1:20:15



【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

2019/10/26 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
Kick	50	×	7	1	1' 30"	5	FR	350	0:10:30
	25	×	6	1	0' 55"	3・7	FR 奇数:イージー 偶数:ハード ※板あり	150	0:05:30
		×	1	1	1' 00"	1	FR レスト		0:01:00
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 ※プルブイ	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ドックプル ※キックあり	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	100	0:03:00
		×	1	2	0' 30"				0:01:00
Swim	50	×	3	3	1' 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!	450	0:13:30
	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								2000	1:20:10



【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

2019/10/26 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	
		×	1	2	0' 30"				0:01:00	
Kick	50	×	7	1	1' 30"	5	FR	350	0:10:30	
	25	×	6	1	0' 55"	3-7	FR 奇数:イージー 偶数:ハード ※板あり	150	0:05:30	
		×	1	1	1' 00"	1	FR レスト		0:01:00	
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 ※プルブイ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	0' 55"	3	FR ドックプル ※キックあり	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	100	0:03:00	
		×	1	2	0' 30"				0:01:00	
Swim	50	×	3	3	1' 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!	450	0:13:30	
	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									2000	1:20:10