



【テーマ】基礎期A
 安定した姿勢で水に乗る
 キックの強化
 キックとストロークのタイミングの習得
 全身持久力・スピード持久力の向上

2019/11/2 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方・姿勢

【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
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	100	0:02:40
		×	1	2	0' 30"		※キックとストロークのタイミングを合わせる ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック		0:01:00
Kick	50	×	10	1	1' 10"	5	FR 一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように	500	0:11:40
	25	×	4	1	0' 50"	8	FR ハード ※板あり	100	0:03:20
		×	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、プル、フィニッシュ、ムーブ ※プルプイ	100	0:03:40
	25	×	8	1	0' 45"	3	FR 奇:ドックプル 偶:スイム ※キックあり	200	0:06:00
		×	1	2	0' 30"		※キャッチ動作を丁寧に体重を前へ スイムにつなげる		0:01:00
Swim	50	×	4	4	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!	800	0:16:00
	50	×	1	3	1' 30"	3	FR イージー ※脈を落ち着かせる ※1本ずつ脈をチェック!	150	0:04:30
DW									0:10:00
Total								2500	1:20:30



【テーマ】基礎期A
 安定した姿勢で水に乗る
 キックの強化
 キックとストロークのタイミングの習得
 全身持久力・スピード持久力の向上

2019/11/2 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方・姿勢

【主観的強度】

6

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	100	0:02:40
	× 1	2	0' 30"			※キックとストロークのタイミングを合わせる ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック		0:01:00
Kick	50 × 9	1	1' 15"	5	FR	一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように	450	0:11:15
	25 × 4	1	0' 50"	8	FR	ハード ※板あり	100	0:03:20
	× 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、プル、フィニッシュ、ムーブ ※プルプイ	100	0:03:40
	25 × 8	1	0' 45"	3	FR	奇:ドックプル 偶:スイム ※キックあり	200	0:06:00
	× 1	2	0' 30"			※キャッチ動作を丁寧に体重を前へ スイムにつなげる		0:01:00
Swim	50 × 4	4	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!	800	0:16:00
	50 × 1	3	1' 30"	3	FR	イージー ※脈を落ち着かせる ※1本ずつ脈をチェック!	150	0:04:30
DW								0:10:00
Total							2450	1:20:05



【テーマ】基礎期A
 安定した姿勢で水に乗る
 キックの強化
 キックとストロークのタイミングの習得
 全身持久力・スピード持久力の向上

2019/11/2 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方・姿勢

【主観的強度】

6

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	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	100	0:03:00
	× 1	2	0' 30"			※キックとストロークのタイミングを合わせる ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック		0:01:00
Kick	50 × 7	1	1' 20"	5	FR	一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように	350	0:09:20
	25 × 4	1	0' 55"	8	FR	ハード ※板あり	100	0:03:40
	× 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、プル、フィニッシュ、ムーブ ※プルプイ	100	0:04:00
	25 × 8	1	0' 50"	3	FR	奇:ドックプル 偶:スイム ※キックあり	200	0:06:40
	× 1	2	0' 30"			※キャッチ動作を丁寧に体重を前へ スイムにつなげる		0:01:00
Swim	50 × 3	4	1' 20"	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	0:16:00
	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							2150	1:20:30



【テーマ】基礎期A
 安定した姿勢で水に乗る
 キックの強化
 キックとストロークのタイミングの習得
 全身持久力・スピード持久力の向上

2019/11/2 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方・姿勢

【主観的強度】

6

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	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	100	0:03:00
	× 1	2	0' 30"			※キックとストロークのタイミングを合わせる ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック		0:01:00
Kick	50 × 6	1	1' 30"	5	FR	一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように	300	0:09:00
	25 × 4	1	0' 55"	8	FR	ハード ※板あり	100	0:03:40
	× 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、プル、フィニッシュ、ムーブ ※プルプイ	100	0:04:00
	25 × 8	1	0' 50"	3	FR	奇:ドックプル 偶:スイム ※キックあり	200	0:06:40
	× 1	2	0' 30"			※キャッチ動作を丁寧に体重を前へ スイムにつなげる		0:01:00
Swim	50 × 3	4	1' 20"	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	0:16:00
	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							2100	1:20:10