



【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

2019/11/9 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"		レスト30秒 ※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	100	×	5	1	2' 20"	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"		レスト60秒		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"		レスト30秒 ※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	×	10	1	1' 00"	4	FR キャッチアップスイム ※キックを止めない!	500	0:10:00
	50	×	6	1	0' 55"	6	FR スイム フォーム 心拍数25拍~/10秒 ※キックを止めない!!	300	0:05:30
	50	×	4	1	0' 50"	8	FR スイム ハード 心拍数28拍~/10秒 ※キックを止めない!!!	200	0:03:20
		×	1	2	0' 30"		レスト30秒		0:01:00
DW									0:10:00
Total								2550	1:19:50



【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

2019/11/9 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"		レスト30秒 ※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	100	×	5	1	2' 25"	5	FR 一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように	500	0:12:05
	25	×	4	1	0' 50"	8	FR ハード ※板あり	100	0:03:20
		×	1	1	1' 00"		レスト60秒		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"		レスト30秒 ※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	×	8	1	1' 05"	4	FR キャッチアップスイム ※キックを止めない!	400	0:08:40
	50	×	6	1	1' 00"	6	FR スイム フォーム 心拍数25拍~/10秒 ※キックを止めない!!	300	0:06:00
	50	×	4	1	0' 55"	8	FR スイム ハード 心拍数28拍~/10秒 ※キックを止めない!!!	200	0:03:40
		×	1	2	0' 30"		レスト30秒		0:01:00
DW									0:10:00
Total								2450	1:19:45



【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

2019/11/9 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"			レスト30秒 ※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	100 × 4	1	2' 45"	5	FR	一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように	400	0:11:00
	25 × 4	1	0' 55"	8	FR	ハード ※板あり	100	0:03:40
	× 1	1	1' 00"			レスト60秒		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"			レスト30秒 ※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 × 6	1	1' 20"	4	FR	キャッチアップスイム ※キックを止めない!	300	0:08:00
	50 × 5	1	1' 10"	6	FR	スイム フォーム 心拍数25拍~/10秒 ※キックを止めない!!	250	0:05:50
	50 × 3	1	1' 00"	8	FR	スイム ハード 心拍数28拍~/10秒 ※キックを止めない!!!	150	0:03:00
	× 1	2	0' 30"			レスト30秒		0:01:00
DW								0:10:00
Total							2150	1:19:30



【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

2019/11/9 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"			レスト30秒 ※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	100 × 4	1	2' 55"	5	FR	一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように	400	0:11:40
	25 × 4	1	0' 55"	8	FR	ハード ※板あり	100	0:03:40
	× 1	1	1' 00"			レスト60秒		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"			レスト30秒 ※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 × 5	1	1' 30"	4	FR	キャッチアップスイム ※キックを止めない!	250	0:07:30
	50 × 4	1	1' 20"	6	FR	スイム フォーム 心拍数25拍~/10秒 ※キックを止めない!!	200	0:05:20
	50 × 3	1	1' 10"	8	FR	スイム ハード 心拍数28拍~/10秒 ※キックを止めない!!!	150	0:03:30
	× 1	2	0' 30"			レスト30秒		0:01:00
DW								0:10:00
Total							2050	1:19:40