



【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

2019/11/16 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 × 4	1	0' 55"	3	FR	背泳ぎキック:4本	100	0:03:40
	25 × 4	1	1' 00"	3	FR	板を沈めてキック:4本	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' 40"	3	FR	キャッチアップスイム	100	0:02:40
	× 1	3	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		0:01:30
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 ※プルブイ	100	0:03:40
	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	奇:ドックプル 偶:スイム ※キックあり	150	0:04:30
	× 1	1	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		0:00:30
Swim	100 × 1	5	2' 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 × 3	5	0' 50"	8	FR	スイム ハード レスト5秒以上 ※キックを止めない!!	750	0:12:30
	× 1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30
DW								0:10:00
Total							2750	1:22:50



【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

2019/11/16 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 × 4	1	0' 55"	3	FR	背泳ぎキック:4本	100	0:03:40
	25 × 4	1	1' 00"	3	FR	板を沈めてキック:4本	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' 40"	3	FR	キャッチアップスイム	100	0:02:40
	× 1	3	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		0:01:30
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 × 6	1	0' 45"	3	FR	奇:ドックプル 偶:スイム ※キックあり	150	0:04:30
	× 1	1	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		0:00:30
Swim	100 × 1	4	2' 10"	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 × 3	4	0' 55"	8	FR	スイム ハード レスト5秒以上 ※キックを止めない!!	600	0:11:00
	× 1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30
DW								0:10:00
Total							2500	1:20:25



【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

2019/11/16 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 × 4	1	0' 55"	3	FR	背泳ぎキック:4本	100	0:03:40
	25 × 4	1	1' 00"	3	FR	板を沈めてキック:4本	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	100	0:03:00
	× 1	3	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		0:01:30
Kick	100 × 4	1	2' 50"	5	FR	一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように	400	0:11:20
	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 ※プルブイ	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 × 3	3	1' 20"	4	FR	キャッチアップスイム ※キックを止めない!	450	0:12:00
	50 × 2	3	1' 00"	8	FR	スイム ハード レスト5秒以上 ※キックを止めない!!	300	0:06:00
	× 1	2	0' 30"			レスト30秒		0:01:00
DW								0:10:00
Total							2200	1:21:10



【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

2019/11/16 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 × 4	1	0' 55"	3	FR	背泳ぎキック:4本	100	0:03:40
	25 × 4	1	1' 00"	3	FR	板を沈めてキック:4本	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	100	0:03:00
	× 1	3	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		0:01:30
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 × 3	3	1' 20"	4	FR	キャッチアップスイム ※キックを止めない!	450	0:12:00
	50 × 2	3	1' 10"	8	FR	スイム ハード レスト5秒以上 ※キックを止めない!!	300	0:07:00
	× 1	2	0' 30"			レスト30秒		0:01:00
DW								0:10:00
Total							2200	1:22:30