



【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

2019/11/30 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 | | |
| 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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 8 | FR | ハード ※板あり | 150 | 0:05:00 |
| | | × | 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 | | |
| Swim | 100 | × | 2 | 4 | 1' 30" | 8 | FR | スイム ハード レスト5秒以上 ※キックを止めない！！ | 800 | 0:12:00 |
| | 100 | × | 1 | 4 | 2' 00" | 4 | FR | ストロークカウント 16ストローク/25m ※キックを止めない！ | 400 | 0:08:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 2750 | 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

2019/11/30 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 | | |
| 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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 8 | FR | ハード ※板あり | 150 | 0:05:00 |
| | | × | 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 | | |
| Swim | 100 | × | 2 | 4 | 1' 40" | 8 | FR | スイム ハード レスト5秒以上 ※キックを止めない！！ | 800 | 0:13:20 |
| | 100 | × | 1 | 3 | 2' 10" | 4 | FR | ストロークカウント 16ストローク/25m ※キックを止めない！ | 300 | 0:06:30 |
| DW | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 2650 | 1:20:45 |



【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

2019/11/30 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 | | |
| 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 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 8 | FR | ハード ※板あり | 150 | 0:05:30 |
| | | × | 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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 奇:ドックプル 偶:スイム ※キックあり | 150 | 0:05:00 |
| | | | × | 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 | | |
| Swim | 100 | × | 2 | 3 | 1' 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 | 0:11:30 |
| | 100 | × | 1 | 3 | 2' 20" | 4 | FR | ストロークカウント 20ストローク/25m ※キックを止めない！ | 300 | 0:07:00 |
| DW | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 2350 | 1:20:50 |



【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

2019/11/30 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 | | |
| 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 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 8 | FR | ハード ※板あり | 150 | 0:05:30 |
| | | × | 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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 奇:ドックプル 偶:スイム ※キックあり | 150 | 0:05:00 |
| | | | × | 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 | | |
| Swim | 100 | × | 2 | 3 | 2' 05" | 8 | FR | スイム ハード レスト5秒以上 ※キックを止めない！！ | 600 | 0:12:30 |
| | 100 | × | 1 | 2 | 2' 50" | 4 | FR | ストロークカウント 20ストローク/25m ※キックを止めない！ | 200 | 0:05:40 |
| DW | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 2250 | 1:20:50 |