



【テーマ】基礎期A
 全身持久力の再構築
 スピード強化と耐乳酸
 キックの強化
 キックとストロークのタイミングの習得

2019/12/5 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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 ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	100	0:04:00
Kick	25	×	4	1	0' 30"	8	FR	ハード ※板あり	100	0:02:00
	75	×	4	1	2' 00"	5	FR	一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように	300	0:08:00
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	×	4	1	0' 50"	3	FR	ドックプル ※キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 偶:左手前 奇:右手前 ※小板	100	0:03:20
	25	×	12	1	0' 40"	4	FR	片手スイム・スイム 左手前→右手前→スイム ※繰り返し	300	0:08:00
			×	1	3	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 ※キックとストロークのタイミングを合わせる	
Swim	100	×	12	1	1' 45"	5	FR	17ストローク以内/25m ※キックを止めない！ ※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※泳ぎ終わったところで心拍数を確認 心拍24~26回/10秒	1200	0:21:00
Swim	50	×	3	1	2' 00"	9	FR	全力！！	150	0:06:00
DW										0:10:00
Total									2800	1:23:30



【テーマ】基礎期A
 全身持久力の再構築
 スピード強化と耐乳酸
 キックの強化
 キックとストロークのタイミングの習得

2019/12/5 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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 ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	100	0:04:00
Kick	25	×	4	1	0' 35"	8	FR	ハード ※板あり	100	0:02:20
	75	×	4	1	2' 10"	5	FR	一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように	300	0:08:40
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	×	4	1	0' 50"	3	FR	ドックプル ※キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 偶:左手前 奇:右手前 ※小板	100	0:03:20
	25	×	12	1	0' 40"	4	FR	片手スイム・スイム 左手前→右手前→スイム ※繰り返し	300	0:08:00
			×	1	3	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 ※キックとストロークのタイミングを合わせる	
Swim	100	×	10.5	1	1' 55"	5	FR	19ストローク以内/25m ※キックを止めない！ ※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※泳ぎ終わったところで心拍数を確認 心拍24~26回/10秒	1050	0:20:07
Swim	50	×	3	1	2' 00"	9	FR	全力！！	150	0:06:00
DW										0:10:00
Total									2650	1:23:38



【テーマ】基礎期A
 全身持久力の再構築
 スピード強化と耐乳酸
 キックの強化
 キックとストロークのタイミングの習得

2019/12/5 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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 ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	100	0:04:00
Kick	25	×	3	1	0' 40"	8	FR	ハード ※板あり	75	0:02:00
	75	×	3	1	2' 30"	5	FR	一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように	225	0:07:30
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	×	4	1	0' 50"	3	FR	ドックプル ※キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 偶:左手前 奇:右手前 ※小板	100	0:03:20
	25	×	12	1	0' 45"	4	FR	片手スイム・スイム 左手前→右手前→スイム ※繰り返し	300	0:09:00
		×	1	3	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 ※キックとストロークのタイミングを合わせる		0:01:30
Swim	100	×	9	1	2' 15"	5	FR	20ストローク以内/25m ※キックを止めない！ ※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※泳ぎ終わったところで心拍数を確認 心拍24~26回/10秒	900	0:20:15
Swim	50	×	3	1	2' 00"	9	FR	全力！！	150	0:06:00
DW										0:10:00
Total									2400	1:23:15



【テーマ】基礎期A
 全身持久力の再構築
 スピード強化と耐乳酸
 キックの強化
 キックとストロークのタイミングの習得

2019/12/5 木曜日

【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

5

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 ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	100	0:04:00
Kick	25 × 3	1	0' 40"	8	FR	ハード ※板あり	75	0:02:00
	75 × 3	1	2' 40"	5	FR	一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように	225	0:08:00
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 × 4	1	0' 50"	3	FR	ドックプル ※キックあり	100	0:03:20
	25 × 4	1	0' 50"	3	FR	サイドキック 偶:左手前 奇:右手前 ※小板	100	0:03:20
	25 × 12	1	0' 45"	4	FR	片手スイム・スイム 左手前→右手前→スイム ※繰り返し	300	0:09:00
	× 1	3	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 ※キックとストロークのタイミングを合わせる		0:01:30
Swim	100 × 7.5	1	2' 40"	5	FR	20ストローク以内/25m ※キックを止めない！ ※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※泳ぎ終わったところで心拍数を確認 心拍24~26回/10秒	750	0:20:00
Swim	50 × 3	1	2' 00"	9	FR	全力！！	150	0:06:00
DW								0:10:00
Total							2250	1:23:30