



【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

2019/12/12 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 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	0:03:40	
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR		100	0:04:00	
Kick	25	×	1	4	0' 30"	8	FR	ハード ※板あり 一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように ※スピードにメリハリをつける！	100	0:02:00	
	75	×	1	4	1' 50"	5	FR		300	0:07:20	
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 ドックプル ※キックあり サイドキック 偶:左手前 奇:右手前 ※小板 片手スイム・スイム 左手前→右手前→スイム ※繰り返し ※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	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR		100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR		100	0:03:20	
	25	×	12	1	0' 40"	4	FR		300	0:08:00	
			×	1	3	0' 30"					0:01:30
Swim	50	×	4	1	0' 50"	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	200	0:03:20	
	100	×	4	1	1' 40"	5			400	0:06:40	
	200	×	3	1	3' 15"	5			600	0:09:45	
Swim	50	×	4	1	2' 00"	9	FR	全力！！	200	0:08:00	
DW										0:10:00	
Total										2850	1:23:35



【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

2019/12/12 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 板を洗めてキック:4本 ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	100	0:04:00
Kick	25	×	1	4	0' 35"	8	FR ハード ※板あり	100	0:02:20
	75	×	1	4	2' 05"	5	FR 一定ペース ※板あり ※足を動かし続けられるように ※スピードにメリハリをつける！	300	0:08:20
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 ※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	300	0:08:00
		×	1	3	0' 30"				0:01:30
Swim	50	×	4	1	0' 55"	5	FR 20ストローク以内/25m ※キックを止めない！	200	0:03:40
	100	×	3	1	1' 50"	5	※伸びのある大きな泳ぎを意識	300	0:05:30
	200	×	3	1	3' 40"	5	※泳ぎ終わったところで心拍数を確認 心拍24~26回/10秒	600	0:11:00
Swim	50	×	4	1	2' 00"	9	FR 全力！！	200	0:08:00
DW									0:10:00
Total								2750	1:25:20



【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

【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	×	1	3	0' 40"	8	FR ハード ※板あり	75	0:02:00
	75	×	1	3	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 ※スピードにメリハリをつける！	225	0:07:00
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	
Swim	50	×	4	1	1' 05"	5	FR 20ストローク以内/25m ※キックを止めない！	200	0:04:20
	100	×	3	1	2' 10"	5	※伸びのある大きな泳ぎを意識	300	0:06:30
	200	×	2	1	4' 15"	5	※泳ぎ終わったところで心拍数を確認 心拍24~26回/10秒	400	0:08:30
Swim	50	×	4	1	2' 00"	9	FR 全力！！	200	0:08:00
DW									0:10:00
Total								2450	1:23:50



【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

2019/12/12 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 板を洗めてキック:4本 ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	100	0:04:00
Kick	25	×	1	3	0' 40"	8	FR ハード ※板あり	75	0:02:00
	75	×	1	3	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 ※スピードにメリハリをつける！	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	
Swim	50	×	4	1	1' 15"	5	FR 20ストローク以内/25m ※キックを止めない！	200	0:05:00
	100	×	2	1	2' 30"	5	※伸びのある大きな泳ぎを意識	200	0:05:00
	200	×	2	1	5' 00"	5	※泳ぎ終わったところで心拍数を確認 心拍24~26回/10秒	400	0:10:00
Swim	50	×	4	1	2' 00"	9	FR 全力！！	200	0:08:00
DW									0:10:00
Total								2350	1:25:00