



【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

2019/12/21 土曜日  
 【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
Kick	25	×	8	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	200	0:07:20
Kick	25	×	1	6	0' 30"	8	FR	ハード	150	0:03:00
	50	×	1	6	1' 15"	5	FR	フォーム ※板あり	300	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' 45"	3	FR	サイドキック 6サイドキックチェンジ ※板なし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手スカーリング 3スカーリングチェンジ ※板なし	100	0:03:00
	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	2	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		0:01:00
Swim	100	×	14	1	1' 40"	5	FR	※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※キックは止めない ※泳ぎ終わったところで心拍数を確認	1400	0:23:20
Swim	50	×	4	1	2' 00"	9	FR	全力！！	200	0:08:00
DW										0:10:00
Total									3000	1:23:10



【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

2019/12/21 土曜日  
 【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
Kick	25	×	8	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	200	0:07:20
Kick	25	×	1	6	0' 30"	8	FR	ハード	150	0:03:00
	50	×	1	6	1' 15"	5	FR	フォーム ※板あり	300	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' 45"	3	FR	サイドキック 6サイドキックチェンジ ※板なし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手スカーリング 3スカーリングチェンジ ※板なし	100	0:03:00
	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	2	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		0:01:00
Swim	100	×	12	1	1' 55"	5	FR	※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※キックは止めない ※泳ぎ終わったところで心拍数を確認	1200	0:23:00
Swim	50	×	4	1	2' 00"	9	FR	全力！！	200	0:08:00
DW										0:10:00
Total									2800	1:22:50



【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

【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	
Kick	25	×	8	1	1' 05"	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	200	0:08:40	
Kick	25	×	1	4	0' 30"	8	FR ハード	100	0:02:00	
	50	×	1	4	1' 30"	5	FR フォーム ※板あり	200	0:06:00	
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' 50"	3	FR サイドキック 6サイドキックチェンジ ※板なし	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手スカーリング 3スカーリングチェンジ ※板なし	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	2	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		0:01:00	
Swim	100	×	11	1	2' 10"	5	FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※キックは止めない ※泳ぎ終わったところで心拍数を確認	1100	0:23:50	
Swim	50	×	4	1	2' 00"	9	FR 全力！！	200	0:08:00	
DW										0:10:00
Total								2550	1:24:10	



【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

2019/12/21 土曜日

【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
Kick	25	×	8	1	1' 05"	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	200	0:08:40
Kick	25	×	1	4	0' 30"	8	FR	ハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 40"	5	FR	フォーム ※板あり	200	0:06:40
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' 50"	3	FR	サイドキック 6サイドキックチェンジ ※板なし	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	片手スカーリング 3スカーリングチェンジ ※板なし	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	2	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	×	9.5	1	2' 30"	5	FR	※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※キックは止めない ※泳ぎ終わったところで心拍数を確認	950	0:23:45
Swim	50	×	4	1	2' 00"	9	FR	全力！！	200	0:08:00
DW										0:10:00
Total									2400	1:24:45