



【テーマ】基礎期A  
 スピード強化と耐乳酸  
 限界のその先へ！  
 現在の泳力を確認しよう！

2019/12/28 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】  
 9

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:2本 板を沈めてキック:2本	100	0:03:40
	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	×	6	1	0' 40"	4	FR 片手スイム 奇:左手前 偶:右手前 ※繰り返し	150	0:04:00
	25	×	12	1	0' 40"	3	FR スイム 15mハード	300	0:08:00
			×	1	4	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 ※スムーズな体重移動を意識	
Easy	50	×	1	1	5' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:05:00
Swim	50	×	20	1	2' 00"	9	<b>全力 ALLOUT！！</b>	1000	0:40:00
DW									0:10:00
Total								2000	1:24:40

今年もお疲れさまでした！



【テーマ】基礎期A  
 スピード強化と耐乳酸  
 限界のその先へ！  
 現在の泳力を確認しよう！

2019/12/28 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】

9

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:2本 板を沈めてキック:2本	100	0:03:40
	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	×	6	1	0' 40"	4	FR 片手スイム 奇:左手前 偶:右手前 ※繰り返し	150	0:04:00
	25	×	12	1	0' 40"	3	FR スイム 15mハード	300	0:08:00
		×	1	4	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 ※スムーズな体重移動を意識		0:02:00
Easy	50	×	1	1	5' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:05:00
Swim	50	×	20	1	2' 00"	9	<b>全力 ALLOUT！！</b>	1000	0:40:00
DW									0:10:00
Total								2000	1:24:40

今年もお疲れさまでした！



【テーマ】基礎期A  
 スピード強化と耐乳酸  
 限界のその先へ！  
 現在の泳力を確認しよう！

【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】

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	1' 05"	3	FR 背泳ぎキック:2本 板を沈めてキック:2本	100	0:04:20
	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	×	6	1	0' 45"	4	FR 片手スイム 奇:左手前 偶:右手前 ※繰り返し	150	0:04:30
	25	×	8	1	0' 45"	3	FR スイム 15mハード	200	0:06:00
			×	1	4	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 ※スムーズな体重移動を意識	
Easy	50	×	1	1	5' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:05:00
Swim	50	×	20	1	2' 00"	9	<b>全力 ALLOUT !!</b>	1000	0:40:00
DW									0:10:00
Total								1900	1:24:30

今年もお疲れさまでした！



【テーマ】基礎期A  
 スピード強化と耐乳酸  
 限界のその先へ！  
 現在の泳力を確認しよう！

2019/12/28 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】

9

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	1' 05"	3	FR 背泳ぎキック:2本 板を沈めてキック:2本	100	0:04:20
	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	×	6	1	0' 45"	4	FR 片手スイム 奇:左手前 偶:右手前 ※繰り返し	150	0:04:30
	25	×	8	1	0' 45"	3	FR スイム 15mハード	200	0:06:00
			×	1	4	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 ※スムーズな体重移動を意識	
Easy	50	×	1	1	5' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:05:00
Swim	50	×	20	1	2' 00"	9	<b>全力 ALLOUT！！</b>	1000	0:40:00
DW									0:10:00
Total								1900	1:24:30

今年もお疲れさまでした！