



【テーマ】基礎期A  
 キックとストロークのタイミングの習得  
 筋出力と筋持久力の向上  
 ワンストロークのパワーの向上

2020/1/9 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			
明けておめでとうございます！ 今年もよろしくお祈いします！											
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:2本 板を沈めてキック:2本 ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	200	0:07:20	
Kick	100	×	5	1	2' 20"	6	FR	一定ペース 動かし続ける ※板あり	500	0:11:40	
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' 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	×	4	1	0' 40"	4	FR	片手スカーリング 3スカーリング3ストローク ※板なし	100	0:02:40	
	25	×	12	1	0' 40"	4	FR	片手スイム・スイム 左手前→右手前→スイム ※繰り返す	300	0:08:00	
			×	1	3	0' 30"			※1-6本:片手スイム回していない方の手は前 ※7-12本:片手スイム回していない方の手は体側 ※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
Pull/Swim	100	×	1	5	1' 50"	5	FR	※1-3セット:プル 4-6セット:スイム	500	0:09:10	
	100	×	1	5	1' 40"	6	FR	※伸びのある大きな泳ぎを意識	500	0:08:20	
	100	×	1	5	1' 30"	7	FR	※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	500	0:07:30	
			×	1	4	0' 30"					0:02:00
DW										0:10:00	
Total										3050	1:23:10



【テーマ】基礎期A  
 持久力の向上  
 筋持久力の向上  
 筋出力の強化  
 キックとストロークのタイミングの習得

2020/1/9 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		
明けておめでとうございます！ 今年もよろしくお祈りします！										
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:2本 板を沈めてキック:2本 ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	200	0:07:20
Kick	100	×	4	1	2' 30"	6	FR	一定ペース 動かし続ける ※板あり	400	0:10:00
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' 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	×	4	1	0' 40"	4	FR	片手スカーリング 3スカーリング3ストローク ※板なし	100	0:02:40
	25	×	12	1	0' 40"	4	FR	片手スイム・スイム 左手前→右手前→スイム ※繰り返す	300	0:08:00
			×	1	3	0' 30"			※1-6本:片手スイム回していない方の手は前 ※7-12本:片手スイム回していない方の手は体側 ※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	
Pull/Swim	100	×	1	5	2' 00"	5	FR	※1-3セット:プル 4-5セット:スイム	500	0:10:00
	100	×	1	5	1' 50"	6	FR	※伸びのある大きな泳ぎを意識	500	0:09:10
	100	×	1	5	1' 40"	7	FR	※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	500	0:08:20
			×	1	4	0' 30"				
DW										0:10:00
Total									2950	1:24:00



【テーマ】基礎期A  
 持久力の向上  
 筋持久力の向上  
 筋出力の強化  
 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】

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
明けてましておめでとうございます！ 今年もよろしくお祈いします！											
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' 00"	3	FR 背泳ぎキック:2本 板を沈めてキック:2本 ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	200	0:08:00		
Kick	100	×	3	1	2' 50"	6	FR 一定ペース 動かし続ける ※板あり	300	0:08:30		
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' 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	×	4	1	0' 45"	4	FR 片手スカーリング 3スカーリング3ストローク ※板なし	100	0:03:00		
	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"		※1-6本:片手スイム回していない方の手は前 ※7-12本:片手スイム回していない方の手は体側 ※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	
Pull/Swim	100	×	1	4	2' 15"	5	FR ※1-2セット:プル 3-4セット:スイム	400	0:09:00		
	100	×	1	4	2' 05"	6	FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識	400	0:08:20		
	100	×	1	4	1' 55"	7	FR ※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	400	0:07:40		
			×	1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:10:00	
Total									2550	1:22:10	



【テーマ】基礎期A  
 持久力の向上  
 筋持久力の向上  
 筋出力の強化  
 キックとストロークのタイミングの習得

2020/1/9 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			
明けておめでとうございます！ 今年もよろしくお祈りします！											
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' 00"	3	FR	背泳ぎキック:2本 板を沈めてキック:2本 ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	200	0:08:00	
Kick	100	×	3	1	2' 50"	6	FR	一定ペース 動かし続ける ※板あり	300	0:08:30	
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' 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	×	4	1	0' 45"	4	FR	片手スカーリング 3スカーリング3ストローク ※板なし	100	0:03:00	
	25	×	12	1	0' 45"	4	FR	片手スイム・スイム 左手前→右手前→スイム ※繰り返す	300	0:09:00	
			×	1	3	0' 30"			※1-6本:片手スイム回していない方の手は前 ※7-12本:片手スイム回していない方の手は体側 ※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
Pull/Swim	100	×	1	3	2' 40"	5	FR	※1-2セット:プル 3-4セット:スイム	300	0:08:00	
	100	×	1	3	2' 30"	6	FR	※伸びのある大きな泳ぎを意識	300	0:07:30	
	100	×	1	4	2' 20"	7	FR	※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	400	0:09:20	
			×	1	3	0' 30"					0:01:30
DW										0:10:00	
Total										2350	1:22:00