



【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

2020/1/11 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 | 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 | |
| Pull/Swim | 100 | × | 1 | 5 | 1' 50" | 5 | FR | ※伸びのある大きな泳ぎを意識 | 500 | 0:09:10 |
| | 100 | × | 1 | 5 | 1' 40" | 6 | 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 |
| | 100 | × | 1 | 5 | 1' 30" | 7 | FR | | 500 | 0:07:30 |
| | | | × | 1 | 4 | 0' 30" | | | ※1-3セット:プル パドルプルブイあり ※4-5セット:スイム | |
| DW | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 3050 | 1:23:10 |



【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

2020/1/11 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 | 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 ※繰り返し | 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 ※伸びのある大きな泳ぎを意識 | 500 | 0:10:00 |
| | 100 | × | 1 | 5 | 1' 50" | 6 | FR ※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識 | 500 | 0:09:10 |
| | 100 | × | 1 | 4 | 1' 40" | 7 | FR | 400 | 0:06:40 |
| | | | × | 1 | 4 | 0' 30" | | ※1-3セット:プル パドルプルブイあり ※4-5セット:スイム | |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 2850 | 1:22:20 |



【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

【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 |
| Kick | 25 | × | 8 | 1 | 1' 00" | 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 | 0:08:00 |
| 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 | |
| Pull/Swim | 100 | × | 1 | 4 | 2' 15" | 5 | FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識 | 400 | 0:09:00 |
| | 100 | × | 1 | 4 | 2' 05" | 6 | FR ※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識 | 400 | 0:08:20 |
| | 100 | × | 1 | 4 | 1' 55" | 7 | FR | 400 | 0:07:40 |
| | | | × | 1 | 3 | 0' 30" | | ※1-2セット:プル パドルプルブイあり ※3-4セット:スイム | |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 2550 | 1:22:10 |



【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

2020/1/11 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' 00" | 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 | 0:08:00 |
| 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 | |
| Pull/Swim | 100 | × | 1 | 4 | 2' 30" | 5 | FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識 | 400 | 0:10:00 |
| | 100 | × | 1 | 4 | 2' 20" | 6 | 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 |
| | 100 | × | 1 | 3 | 2' 10" | 7 | FR | 300 | 0:06:30 |
| | | | × | 1 | 3 | 0' 30" | | ※1-2セット:プル パドルプルブイあり ※3-4セット:スイム | |
| DW | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 2450 | 1:23:00 |