



【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

2020/1/16 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】

6

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	×	4	1	2' 20"	6	FR	一定ペース 動かし続ける ※板あり	400	0:09:20
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' 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	100	×	5	1	1' 50"	4	FR		500	0:09:10
	100	×	4	1	1' 45"	5	FR	※伸びのある大きな泳ぎを意識	400	0:07:00
	100	×	4	1	1' 40"	6	FR		400	0:06:40
			×	1	2	0' 30"		※パドルプルブイあり		0:01:00
PSwim	100	×	4	1	1' 35"	7	FR	※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	400	0:06:20
DW										0:10:00
Total									3150	1:24:00



【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

2020/1/16 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】

6

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		0:01:30
Pull	100	×	4	1	1' 55"	4	FR		400	0:07:40
	100	×	4	1	1' 50"	5	FR	※伸びのある大きな泳ぎを意識	400	0:07:20
	100	×	4	1	1' 45"	6	FR		400	0:07:00
		×	1	2	0' 30"			※パドルプルブイあり		0:01:00
PSwim	100	×	4	1	1' 45"	7	FR	※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	400	0:07:00
DW										0:10:00
Total									3050	1:24:30



【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' 45"	6	FR 一定ペース 動かし続ける ※板あり	300	0:08:15
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	100	×	3	1	2' 15"	4	FR	300	0:06:45
	100	×	3	1	2' 10"	5	FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識	300	0:06:30
	100	×	3	1	2' 05"	6	FR	300	0:06:15
		×	1	2	0' 30"		※パドルプルブイあり		0:01:00
PSwim	100	×	4	1	2' 05"	7	FR ※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	400	0:08:20
DW									0:10:00
Total								2650	1:24:15



【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

2020/1/16 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】

6

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		0:01:30	
Pull	100	×	3	1	2' 30"	4	FR	300	0:07:30	
	100	×	3	1	2' 25"	5	FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識	300	0:07:15	
	100	×	3	1	2' 20"	6	FR	300	0:07:00	
		×	1	2	0' 30"		※パドルプルブイあり		0:01:00	
PSwim	100	×	3	1	2' 15"	7	FR ※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	300	0:06:45	
DW										0:10:00
Total								2550		1:25:10