



【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

2020/1/25 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	100	×	5	1	3' 00"	5	FR 背泳ぎキック:25m 板を沈めてキック:25m 板キック:50m ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	500	0:15:00
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 右手→左手→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 ※7-12本:片手スイム 右手回しの際は左呼吸 反対も同じ ※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	×	13	1	1' 45"	5	FR 18ストローク以内/25m ★12ストローク以内/25m ※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※パドルプルブイあり ★呼吸制限:1/3 - 1/5 - 1/3 - 1/7/25m	1300	0:22:45
PSwim	100	×	3	2	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	600	0:09:30
		×	1	1	0' 30"		※2セット目はスイム		0:00:30
DW									0:10:00
Total								3250	1:24:55



【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

2020/1/25 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	100	×	5	1	3' 00"	5	FR 背泳ぎキック:25m 板を沈めてキック:25m 板キック:50m ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	500	0:15:00
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 右手→左手→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 ※7-12本:片手スイム 右手回しの時は左呼吸 反対も同じ ※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	×	11	1	1' 55"	5	FR 20ストローク以内/25m ※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※パドルプルブイあり	1100	0:21:05
PSwim	100	×	3	2	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	600	0:10:30
		×	1	1	0' 30"		※2セット目はスイム		0:00:30
DW									0:10:00
Total								3050	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

【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	100	×	4	1	3' 20"	5	FR 背泳ぎキック:25m 板を沈めてキック:25m 板キック:50m ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	400	0:13:20
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' 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 右手→左手→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 ※7-12本:片手スイム 右手回しの時は左呼吸 反対も同じ ※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	×	9	1	2' 10"	5	FR 22ストローク以内/25m ※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※パドルプルブイあり	900	0:19:30
PSwim	100	×	3	2	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	600	0:12:30
		×	1	1	0' 30"		※2セット目はスイム		0:00:30
DW									0:10:00
Total								2750	1:25:00



【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

2020/1/25 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	100	×	4	1	3' 20"	5	FR	背泳ぎキック:25m 板を沈めてキック:25m 板キック:50m ※ブレない体幹 肩・腰のブレないキック	400	0:13:20
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' 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 右手→左手→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 ※7-12本:片手スイム 右手回しの時は左呼吸 反対も同じ ※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	×	7	1	2' 30"	5	FR	22ストローク以内/25m ※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※パドルプルブイあり	700	0:17:30
PSwim	100	×	3	2	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	600	0:14:00
		×	1	1	0' 30"			※2セット目はスイム		0:00:30
DW										0:10:00
Total									2550	1:24:30