



【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

2020/1/30 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
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	2' 55"	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	0:11:40
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 右手→左手→スイム ※繰り返し	300	0:08:00
			×	1	3	0' 30"		※1-3本:片手スイム 回していない方の手は前 ※4-12本:片手スイム 回していない方の手は体側 ※4-12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	150	×	10	1	2' 40"	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 - 1/3 - 1/9 / 25m	1500	0:26:40
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								3350	1:25:30



【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

2020/1/30 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
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	2' 55"	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	0:11:40
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 右手→左手→スイム ※繰り返し	300	0:08:00
		×	1	3	0' 30"			※1-3本:片手スイム 回していない方の手は前 ※4-12本:片手スイム 回していない方の手は体側 ※4-12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	150	×	9	1	2' 45"	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	1350	0:24:45
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									3200	1:24:35



【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	×	3	1	3' 15"	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	300	0:09:45
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"		※1-3本:片手スイム 回していない方の手は前 ※4-12本:片手スイム 回していない方の手は体側 ※4-12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	×	11	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	1100	0:23:50
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 ※2セット目はスイム	600	0:12:30
			×	1	1				0' 30"
DW									0:10:00
Total								2850	1:25:45



【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

2020/1/30 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
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	×	3	1	3' 15"	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	300	0:09:45
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"		※1-3本:片手スイム 回していない方の手は前 ※4-12本:片手スイム 回していない方の手は体側 ※4-12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' 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	900	0:22:30
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								2650	1:25:55