



【テーマ】基礎期A  
 安定した姿勢で水に乗る  
 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  
 ストローク効率の向上

2020/2/1 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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 奇:グライドキック 偶:サイドキック 6サイドキックチェンジ ※板なし	150	0:04:30
	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	×	8	1	0' 40"	4	FR 両手プル→片手スイム右左→スイム ※繰り返し	200	0:05:20
			×	1	3	0' 30"		※片手スイム 回していない方の手は体側 ※2-3本:片手スイム 右手回しの時は左呼吸 反対も同じ ※6-7本:片手スイム 右手回しの時は右呼吸 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	200	×	6	1	3' 30"	5	FR 18ストローク以内/25m ★15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 ★ブルブイなし ★呼吸制限:1/3 - 1/5 - 1/3 - 1/7 / 50m	1200	0:21:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 6サイドキックチェンジ3秒ストップ ※パドルあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ ※パドルあり ※3秒ストップでフィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る	150	0:04:00
PSwim	100	×	3	3	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	900	0:14:15
		×	1	2	0' 30"				
DW									0:10:00
Total								3200	1:20:15



【テーマ】基礎期A  
 安定した姿勢で水に乗る  
 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  
 ストローク効率の向上

2020/2/1 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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 奇:グライドキック 偶:サイドキック 6サイドキックチェンジ ※板なし	150	0:04:30
	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	×	8	1	0' 40"	4	FR 両手プル→片手スイム右左→スイム ※繰り返し	200	0:05:20
			×	1	3	0' 30"		※片手スイム 回していない方の手は体側 ※2-3本:片手スイム 右手回しの時は左呼吸 反対も同じ ※6-7本:片手スイム 右手回しの時は右呼吸 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	200	×	5.5	1	3' 50"	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 ★呼吸制限:1/3 - 1/5 - 1/3 - 1/7 / 50m	1100	0:21:05
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 6サイドキックチェンジ3秒ストップ ※パドルあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ ※パドルあり ※3秒ストップでフィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る	150	0:04:00
PSwim	100	×	3	3	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	900	0:15:45
		×	1	2	0' 30"				0:01:00
DW									0:10:00
Total								3100	1:21:50



【テーマ】基礎期A  
 安定した姿勢で水に乗る  
 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  
 ストローク効率の向上

【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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR 奇:グライドキック 偶:サイドキック 6サイドキックチェンジ ※板なし	150	0:05:00
	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	×	8	1	0' 45"	4	FR 両手プル→片手スイム右左→スイム ※繰り返し	200	0:06:00
			×	1	3	0' 30"		※片手スイム 回していない方の手は体側 ※2-3本:片手スイム 右手回しの時は左呼吸 反対も同じ ※6-7本:片手スイム 右手回しの時は右呼吸 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	200	×	5	1	4' 20"	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	1000	0:21:40
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 6サイドキックチェンジ3秒ストップ ※パドルあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ ※パドルあり ※3秒ストップでフィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る	150	0:04:30
PSwim	100	×	3	2	2' 00"	7	FR ※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	600	0:12:00
			×	1	1	0' 30"		※2セット目はスイム	
DW									0:10:00
Total								2700	1:21:00



【テーマ】基礎期A  
 安定した姿勢で水に乗る  
 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  
 ストローク効率の向上

2020/2/1 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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR 奇:グライドキック 偶:サイドキック 6サイドキックチェンジ ※板なし	150	0:05:00
	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	×	8	1	0' 45"	4	FR 両手プル→片手スイム右左→スイム ※繰り返し	200	0:06:00
			×	1	3	0' 30"		※片手スイム 回していない方の手は体側 ※2-3本:片手スイム 右手回しの時は左呼吸 反対も同じ ※6-7本:片手スイム 右手回しの時は右呼吸 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	200	×	4	1	5' 00"	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	800	0:20:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 6サイドキックチェンジ3秒ストップ ※パドルあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ ※パドルあり ※3秒ストップでフィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る	150	0:04:30
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								2500	1:21:20