



【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

2020/2/8 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' 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	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR 3ストロークチェンジ3秒ストップ ※パドルあり	100	0:02:40
	25	×	10	1	0' 40"		スイム	250	0:06:40
		×	1	3	0' 30"		奇: フィニッシュ3秒ストップ ※キックは止めない 偶: スイム 15ストローク以内 ※3秒ストップ時、フィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る		0:01:30
Pull	50	×	8	1	0' 50"	5	FR 18ストローク以内/25m ★15ストローク以内/25m	400	0:06:40
	100	×	4	1	1' 40"	5	FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識	400	0:06:40
	200	×	2	1	3' 20"	5	FR ※パドルブルブイあり ★ブルブイなし	400	0:06:40
		×	1	2	0' 30"		★呼吸制限: 1/3 - 1/5 - 1/3 - 1/7 / 50m		0:01:00
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 片手スカーリング 3スカーリングチェンジ	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	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	2	0' 30"				0:01:00
PSwim	100	×	1	2	1' 50"	5	FR ※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	200	0:03:40
	100	×	1	2	1' 40"	6	FR ※1セット目: パドルスイム	200	0:03:20
	100	×	1	2	1' 30"	7	FR ※2セット目: スイム	200	0:03:00
		×	1	1	0' 30"				0:00:30
DW									0:10:00
Total								3050	1:20:30



【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

2020/2/8 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' 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	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	4	FR 3ストロークチェンジ3秒ストップ ※パドルあり	100	0:02:40
	25	×	10	1	0' 40"		スイム	250	0:06:40
			×	1	3	0' 30"		奇: フィニッシュ3秒ストップ ※キックは止めない 偶: スイム 15ストローク以内 ※3秒ストップ時、フィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る	
Pull	50	×	7	1	1' 00"	5	FR 20ストローク以内/25m	350	0:07:00
	100	×	3	1	1' 50"	5	FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識	300	0:05:30
	200	×	2	1	3' 40"	5	FR ※パドルプルブイあり	400	0:07:20
		×	1	2	0' 30"		★呼吸制限: 1/3 - 1/5 - 1/3 - 1/7 / 50m		0:01:00
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 片手スカーリング 3スカーリングチェンジ	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	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	2	0' 30"			
PSwim	100	×	1	2	2' 00"	5	FR ※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	200	0:04:00
	100	×	1	2	1' 50"	6	FR ※1セット目: パドルスイム	200	0:03:40
	100	×	1	2	1' 40"	7	FR ※2セット目: スイム	200	0:03:20
			×	1	1	0' 30"			
DW									0:10:00
Total								2900	1:21:20



【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' 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	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"	4	FR	3ストロークチェンジ3秒ストップ ※パドルあり	100	0:03:00
	25 × 10	1	0' 45"			スイム	250	0:07:30
	× 1	3	0' 30"			奇:フィニッシュ3秒ストップ ※キックは止めない 偶:スイム 15ストローク以内 ※3秒ストップ時、フィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る		0:01:30
Pull	50 × 6	1	1' 05"	5	FR	22ストローク以内/25m	300	0:06:30
	100 × 4	1	2' 10"	5	FR	※伸びのある大きな泳ぎを意識	400	0:08:40
	× 1	1	0' 30"			※パドルプルブイあり		0:00:30
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	片手スカーリング 3スカーリングチェンジ	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	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	2	0' 30"					0:01:00
PSwim	100 × 1	2	2' 15"	5	FR	※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	200	0:04:30
	100 × 1	2	2' 05"	6	FR	※1セット目:パドルスイム	200	0:04:10
	100 × 1	2	1' 55"	7	FR	※2セット目:スイム	200	0:03:50
	× 1	1	0' 30"					0:00:30
DW								0:10:00
Total							2550	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

2020/2/8 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' 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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	4	FR 3ストロークチェンジ3秒ストップ ※パドルあり	100	0:03:00
	25	×	10	1	0' 45"		スイム	250	0:07:30
			×	1	3	0' 30"		奇:フィニッシュ3秒ストップ ※キックは止めない 偶:スイム 15ストローク以内 ※3秒ストップ時、フィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る	
Pull	50	×	6	1	1' 15"	5	FR 22ストローク以内/25m	300	0:07:30
	100	×	3	1	2' 30"	5	FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識	300	0:07:30
		×	1	1	0' 30"		※パドルブルブイあり		0:00:30
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 片手スカーリング 3スカーリングチェンジ	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	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 ※繰り返す	200	0:06:00
			×	1	2	0' 30"			
PSwim	100	×	1	2	2' 45"	5	FR ※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	200	0:05:30
	100	×	1	2	2' 30"	6	FR ※1セット目:パドルスイム	200	0:05:00
	100	×	1	1	2' 15"	7	FR ※2セット目:スイム	100	0:02:15
			×	1	1	0' 30"			
DW									0:10:00
Total								2350	1:21:05