



【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

2020/2/13 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
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	×	8	1	0' 40"		スイム	200	0:05:20
		×	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	×	4	2	0' 55"	5	FR 17ストローク以内/25m ★15ストローク以内/25m	400	0:07:20
	100	×	2	2	1' 45"	5	FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識	400	0:07:00
	200	×	1	2	3' 20"	5	FR ※パドルブルブイあり ★ブルブイなし ★呼吸制限: 1/3 - 1/5 - 1/3 - 1/7 / 50m	400	0:06:40
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 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"		※片手スイム 呼吸: 回している手と逆 右手左呼吸		0:01:00
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"		※3セット目はスイム		0:01:00
DW									0:10:00
Total								3300	1:23:55



【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

2020/2/13 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
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	×	8	1	0' 40"		スイム	200	0:05:20
			×	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	×	4	2	1' 00"	5	FR 20ストローク以内/25m	400	0:08:00
	100	×	2	2	1' 55"	5	FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識	400	0:07:40
	200	×	1	1	3' 40"	5	FR ※パドルプルブイあり ★呼吸制限:1/3 - 1/5 - 1/3 - 1/7 / 50m	200	0:03:40
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 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"		※片手スイム 呼吸:回している手と逆 右手左呼吸	
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"		※3セット目はスイム		0:01:00
DW									0:10:00
Total								3100	1:23:45



【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 × 8	1	0' 45"			スイム	200	0:06:00
	× 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 × 2	3	1' 10"	5	FR	22ストローク以内/25m	300	0:07:00
	100 × 2	3	2' 10"	5	FR	※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※パドルプルブイあり	600	0:13:00
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' 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"			※片手スイム 呼吸:回している手と逆 右手左呼吸		0:01:00
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		0:00:30
DW								0:10:00
Total							2700	1:23:20



【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

2020/2/13 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	
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	×	8	1	0' 45"		スイム	200	0:06:00	
		×	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	×	2	3	1' 15"	5	FR 22ストローク以内/25m	300	0:07:30	
	100	×	2	2	2' 30"	5	FR ※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※パドルブルブイあり	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' 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"		※片手スイム 呼吸:回している手と逆 右手左呼吸		0:01:00	
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	1:22:50