



【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

2020/2/20 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	200	×	7	1	3' 30"	5	FR 17ストローク以内/25m ★14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 ★ヘッドアップ - 1/5 / 25m	1400	0:24:30
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' 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	×	4	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	800	0:12:40
		×	1	1	0' 30"		※2セット目はスイム		0:00:30
DW									0:10:00
Total								3400	1:25:20



【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

2020/2/20 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	200	×	6	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	1200	0:23:00
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"		※片手スイム 呼吸:回している手と逆 右手左呼吸	
PSwim	100	×	4	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	800	0:14:00
		×	1	1	0' 30"		※2セット目はスイム		0:00:30
DW									0:10:00
Total								3200	1:25:10



【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	100 × 10	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	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 × 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							2800	1:25:00



【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

2020/2/20 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	100	×	8	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	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	×	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' 15"	7	FR ※ストローク数一定 ピッチに頼らない泳ぎを意識	600	0:13:30
		×	1	1	0' 30"		※2セット目はスイム		0:00:30
DW									0:10:00
Total								2600	1:24:50