



【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

2020/2/22 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】
 6

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 ★呼吸制限:1/3 - 1/5 /25m ★250m	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	×	6	1	2' 10"	8	FR ※ピッチに頼らない泳ぎを意識 ※1-2本:パドルスイム 3-6本:スイム 【100m設定タイム以内で泳ごう!!】	600	0:13:00	
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

2020/2/22 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】

6

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 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ストロークチェンジ3秒ストップ ※パドルあり スイム 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	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 40"	3		FR	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	4		FR	100	0:02:40
	25	×	8	1	0' 40"				200	0:05:20
		×	1	3	0' 30"					0:01:30
Pull	200	×	6.5	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 /25m	1300	0:24:55	
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 ※繰り返す	200	0:05:20	
		×	1	2	0' 30"				0:01:00	
PSwim	100	×	6	1	2' 10"	8	FR ※ピッチに頼らない泳ぎを意識 ※1-2本: パドルスイム 3-6本: スイム 【100m設定タイム以内で泳ごう!!】	600	0:13:00	
DW										0:10:00
Total									3100	1:25:35



【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

2020/2/22 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】
 6

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	150 × 7	1	3' 15"	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	1050	0:22:45
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	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 × 5	1	2' 40"	8	FR	※ピッチに頼らない泳ぎを意識 ※1-2本:パドルスイム 3-5本:スイム 【100m設定タイム以内で泳ごう!!】	500	0:13:20
DW								0:10:00
Total							2750	1:26:55



【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

2020/2/22 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】
 6

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	150	×	6	1	3' 45"	5	FR 22ストローク以内/25m ※伸びのある大きな泳ぎを意識 ※パドルブルブイあり	900	0:22:30	
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"		※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	×	5	1	2' 40"	8	FR ※ピッチに頼らない泳ぎを意識 ※1-2本:パドルスイム 3-5本:スイム 【100m設定タイム以内で泳ごう!!】	500	0:13:20	
DW										0:10:00
Total									2600	1:26:40