



【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

2020/2/29 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	×	4	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	100	0:03:00
	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 奇:フィニッシュ3秒ストップ ※キックは止めない	200	0:05:20
		×	1	3	0' 30"		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	×	6	1	3' 20"	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	1200	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' 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
Swim	100	×	4	2	2' 10"	8	FR ※ピッチに頼らない泳ぎを意識	800	0:17:20
		×	1	1	1' 00"		【100m設定タイム以内で泳ごう!!】 ※1セット目:パドルスイム 2セット目:スイム		0:01:00
DW									0:10:00
Total								3150	1:24:30



【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

2020/2/29 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 × 4	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	100	0:03:00
	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 奇: フィニッシュ3秒ストップ ※キックは止めない	200	0:05:20
	× 1	3	0' 30"			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 × 5.5	1	3' 45"	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	1100	0:20:37
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
Swim	100 × 4	2	2' 10"	8	FR	※ピッチに頼らない泳ぎを意識	800	0:17:20
	× 1	1	1' 00"			【100m設定タイム以内で泳ごう!!】 ※1セット目: パドルスイム 2セット目: スイム		0:01:00
DW								0:10:00
Total							3050	1:25:07



【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

2020/2/29 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 × 4	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	100	0:03:20
	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 奇: フィニッシュ3秒ストップ ※キックは止めない	200	0:06:00
	× 1	3	0' 30"			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' 05"	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	900	0:18:30
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
Swim	100 × 3	2	2' 40"	8	FR	※ピッチに頼らない泳ぎを意識	600	0:16:00
	× 1	1	1' 00"			【100m設定タイム以内で泳ごう!!】 ※1セット目: パドルスイム 2セット目: スイム		0:01:00
DW								0:10:00
Total							2650	1:24:40



【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

2020/2/29 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	×	4	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	100	0:03:20
	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"		FR スイム 奇:フィニッシュ3秒ストップ ※キックは止めない	200	0:06:00
		×	1	3	0' 30"		偶:スイム 15ストローク以内		0:01:30
							※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	150	×	5	1	3' 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 ※パドルブルブイあり	750	0:17:30
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
Swim	100	×	3	2	2' 40"	8	FR ※ピッチに頼らない泳ぎを意識	600	0:16:00
		×	1	1	1' 00"		【100m設定タイム以内で泳ごう!!】 ※1セット目:パドルスイム 2セット目:スイム		0:01:00
DW									0:10:00
Total								2500	1:23:40