



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/10/15 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】
3

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	姿勢に注意して アップキックを意識	300	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	5		スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50 × 12	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:10:00	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:00	
S	100 × 18	1	1' 25"	3	FR	一定のペース	1800	0:25:30	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
S	50 × 10	1	0' 50"	3・4		2ビート/6ビート by25	500	0:08:20	
DW								0:05:00	
Total							4200	1:25:50	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/10/15 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】
3

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:30
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	姿勢に注意して	アップキックを意識		300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	5		スカーリング	奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置		150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル	丁寧に泳ごう		600	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう		150	0:03:30
S	100	×	15	1	1' 35"	3	FR	一定のペース			1500	0:23:45
S	25	×	4	1	0' 30"	1	E				100	0:02:00
S	50	×	10	1	0' 50"	3・4		2ビート/6ビート	by25		500	0:08:20
DW												0:05:00
Total											3900	1:26:05



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/10/15 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】
3

C

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
S	50 × 6	1	0'55"	3	FR	姿勢に注意して アップキックを意識	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0'50"	5		スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50 × 12	1	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30
S	100 × 12	1	1'45"	3	FR	一定のペース	1200	0:21:00
S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00
S	50 × 10	1	0'55"	3・4		2ビート/6ビート by25	500	0:09:10
DW								0:05:00
Tota							3600	1:26:10



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/10/15 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】
3

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 板ヘッドダウン	腰の位置を高く	150	0:04:30
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	姿勢に注意して アップキックを意識	300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	5	スカーリング	奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	12	1	0'55"	3	FR パドル	丁寧に泳ごう	600	0:11:00
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR キャッチアップ	キックをしっかり打とう	150	0:03:30
S	100	×	12	1	1'55"	3	FR	一定のペース	1200	0:23:00
S	25	×	4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00
S	50	×	8	1	1'00"	3・4		2ビート/6ビート by25	400	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:27:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/10/15 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】
3

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	姿勢に注意して アップキックを意識	300	0:06:30	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	5		スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:30	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50 × 10	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	500	0:10:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
S	100 × 10	1	2' 05"	3	FR	一定のペース	1000	0:20:50	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
S	50 × 6	1	1' 05"	3・4		2ビート/6ビート by25	300	0:06:30	
DW									0:05:00
Total							3100	1:26:20	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/10/15 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】
3

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00		
S	50	×	6	1	1'15"	2	FR					300	0:07:30
K	50	×	3	1	1'40"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			150	0:05:00
S	50	×	4	1	1'15"	3	FR	姿勢に注意して		アップキックを意識		200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	1'00"	5		スカーリング	奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置		150	0:06:00	
P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30		
P	50	×	8	1	1'10"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう		400	0:09:20		
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう		150	0:04:30	
S	100	×	8	1	2'15"	3	FR	一定のペース		800	0:18:00		
S	25	×	4	1	0'45"	1	E					100	0:03:00
S	50	×	6	1	1'15"	3・4		2ビート/6ビート by25		300	0:07:30		
DW											0:05:00		
Total											2700	1:25:20	