



【テーマ】
 強化期B
 AT
 長く持続できる フォームチェック

2015/10/31 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA		150		0:03:00
K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互	150		0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150		0:04:30
S	150 × 10	1	2' 15"	3	FR	同じペースで丁寧に泳ごう	1500		0:22:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:00
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150		0:03:00
P	50 × 8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H	400		0:10:00
S	75 × 12	1	1' 05"	3	FR	一定のペースを保とう	900		0:13:00
DW									0:05:00
Total							3850		1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 AT
 長く持続できる フォームチェック

2015/10/31 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【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
	S	25	× 6	1	0' 30"	2	BA				150	0:03:00
	K	25	× 6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	BA・FR交互		150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かす		150	0:04:30
	S	150	× 8	1	2' 30"	3	FR	同じペースで丁寧に泳ごう			1200	0:20:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング		150	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル		150	0:03:00
	P	50	× 8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル	1E1H		400	0:10:00
	S	75	× 14	1	1' 10"	3	FR	一定のペースを保とう			1050	0:16:20
DW												0:05:00
	Total										3700	1:25:50



【テーマ】
 強化期B
 AT
 長く持続できる フォームチェック

2015/10/31 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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		
S	25 × 6	1	0'35"	2	BA		150	0:03:30		
K	25 × 6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互	150	0:04:30		
K	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30		
S	150 × 6	1	2'40"	3	FR	同じペースで丁寧に泳ごう	900	0:16:00		
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30		
P	50 × 8	1	1'15"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:10:00		
S	75 × 14	1	1'15"	3	FR	一定のペースを保とう	1050	0:17:30		
DW										0:05:00
Total							3400	1:25:00		



【テーマ】
 強化期B
 AT
 長く持続できる フォームチェック

2015/10/31 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【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		
S	25 × 6	1	0'35"	2	BA		150	0:03:30		
K	25 × 6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互	150	0:04:30		
K	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30		
S	150 × 6	1	2'55"	3	FR	同じペースで丁寧に泳ごう	900	0:17:30		
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30		
P	50 × 8	1	1'15"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:10:00		
S	75 × 12	1	1'20"	3	FR	一定のペースを保とう	900	0:16:00		
DW										0:05:00
Total							3250	1:25:00		



【テーマ】
 強化期B
 AT
 長く持続できる フォームチェック

2015/10/31 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BA		150		0:04:00
K	25 × 6	1	0' 50"	3	BA・FR交互	BA・FR交互	150		0:05:00
K	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150		0:04:30
S	150 × 6	1	3' 10"	3	FR	同じペースで丁寧に泳ごう	900		0:19:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:30
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150		0:03:30
P	50 × 6	1	1' 20"	2・7	FR	パドル 1E1H	300		0:08:00
S	75 × 10	1	1' 35"	3	FR	一定のペースを保とう	750		0:15:50
DW									0:05:00
Total							3000		1:25:50



【テーマ】
 強化期B
 AT
 長く持続できる フォームチェック

2015/10/31 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【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		
S	25	×	6	1	0'45"	2 BA	150	0:04:30		
K	25	×	6	1	0'55"	3 BA・FRローリングキック BA・FR交互	150	0:05:30		
K	50	×	2	1	1'45"	2 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:30		
S	150	×	5	1	3'25"	3 FR 同じペースで丁寧に泳ごう	750	0:17:05		
Drill	50	×	3	1	1'40"	2 FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:05:00		
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6 FR DPS3本ずつ パドル	150	0:04:00		
P	50	×	6	1	1'30"	2・7 FR パドル 1E1H	300	0:09:00		
S	75	×	8	1	1'45"	3 FR 一定のペースを保とう	600	0:14:00		
DW										0:05:00
Total							2650	1:25:05		