



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/11/29 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

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 × 4	1	1' 30"	4	FR・FLY	板ヘッドダウン FLY→2キック1呼吸	200	0:06:00	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリの肘上げ	150	0:04:00	
1)	S 25 × 6	1	0' 25"	2	FR	ストローク数を一定に	150	0:02:30	
2)	S 25 × 6	1	0' 20"	5	FR	H	150	0:02:00	
	P 50 × 12	1	0' 50"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:10:00	
1)	S 150 × 2	3	2' 15"	4	FR	1/3呼吸	900	0:13:30	
2)	S 100 × 3	3	1' 20"	4	FR		900	0:12:00	
3)	S 50 × 4	3	0' 40"	5	FR	1/3呼吸	600	0:08:00	
		3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット		0:03:00	
DW								0:05:00	
Total							4100	1:24:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/11/29 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

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	×	4	1	1' 30"	4	FR・FL\板ヘッドダウン	FLY→2キック1呼吸	200	0:06:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左by25	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの肘上げ	150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	ストローク数を一定に	150	0:03:00	
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	H	150	0:02:30	
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	バトル 1E1H	600	0:11:00	
1)	S	150	×	2	3	2' 30"	4	FR	1/3呼吸	900	0:15:00	
2)	S	100	×	2	3	1' 30"	4	FR		600	0:09:00	
3)	S	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	1/3呼吸	600	0:09:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	3セット	0:01:00	
DW											0:05:00	
Total										3800	1:24:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/11/29 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

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	×	4	1	1' 30"	4	FR・FLY	板ヘットダウン	FLY→2キック1呼吸		200	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左by25	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの肘上げ		150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	ストローク数を一定に			150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	H			150	0:02:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル	1E1H		600	0:12:00
1)	S	150	×	2	3	2' 45"	4	FR	1/3呼吸			900	0:16:30
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR				600	0:10:30
3)	S	50	×	2	3	0' 45"	5	FR	1/3呼吸			300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	3セット		0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:25:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/11/29 日曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

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 × 4	1	1' 30"	4	R・FL 板ヘッドダウン FLY→2キック1呼吸	200		0:06:00
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY 片手前右・左by25 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ	150		0:04:30
1)	S	25 × 6	1	0' 30"	2	FR ストローク数を一定に	150		0:03:00
2)	S	25 × 6	1	0' 25"	5	FR H	150		0:02:30
	P	50 × 10	1	1' 00"	2・6	FR パドル 1E1H	500		0:10:00
1)	S	150 × 2	3	2' 55"	4	FR 1/3呼吸	900		0:17:30
2)	S	100 × 2	3	1' 55"	4	FR	600		0:11:30
3)	S	50 × 2	3	0' 50"	5	FR 1/3呼吸	300		0:05:00
			1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット			0:01:00
DW									0:05:00
	Total						3400		1:25:30



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/11/29 日曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

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 × 4	1	1' 30"	4	FR・FLY	板ハットダウン FLY→2キック1呼吸	200	0:06:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前右・左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ	150	0:04:30	
1)	S 25 × 6	1	0' 35"	2	FR	ストローク数を一定に	150	0:03:30	
2)	S 25 × 6	1	0' 30"	5	FR	H	150	0:03:00	
	P 50 × 10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50	
1)	S 150 × 2	3	3' 15"	4	FR	1/3呼吸	900	0:19:30	
2)	S 100 × 1	3	2' 05"	4	FR		300	0:06:15	
3)	S 50 × 2	3	0' 55"	5	FR	1/3呼吸	300	0:05:30	
		1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3100	1:25:35	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/11/29 日曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

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	×	4	1	1' 45"	4 FR・FL\板ヘッドダウン FLY→2キック1呼吸	200	0:07:00			
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2 FLY 片手前右・左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30			
Drill	50	×	3	1	1' 40"	2 FR 片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ	150	0:05:00			
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	2 FR ストローク数を一定に	150	0:04:00		
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	5 FR H	150	0:03:30		
	P	50	×	8	1	1' 15"	2・6 FR パドル 1E1H	400	0:10:00		
1)	S	150	×	1	3	3' 30"	4 FR 1/3呼吸	450	0:10:30		
2)	S	100	×	2	3	2' 20"	4 FR	600	0:14:00		
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	5 FR 1/3呼吸	150	0:03:00		
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット		0:01:00		
DW								0:05:00			
Total								2700	1:25:00		