



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/1/17 日曜日

【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
	S	100 × 3	1	1'40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	S	50 × 6	1	1'00"	3	FR グーで泳ごう 左右のバランスとタイミング	300	0:06:00
	Drill	25 × 6	1	0'45"	3	ドックパドル キャッチの肘上げ 肩の動きに	150	0:04:30
1)	P	100 × 2	3	1'15"	4	FR パドル	600	0:07:30
2)	P	50 × 2	3	1'15"	1	FR 1/3呼吸 スローストローク 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	300	0:07:30
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	50 × 4	1	0'45"	3	FR	200	0:03:00
3)	S	100 × 3	1	1'30"	3	FR	300	0:04:30
4)	S	150 × 2	1	2'15"	3	FR	300	0:04:30
5)	S	200 × 2	1	3'00"	3	FR	400	0:06:00
6)	S	150 × 2	1	2'15"	3	FR	300	0:04:30
7)	S	100 × 3	1	1'30"	3	FR	300	0:04:30
8)	S	50 × 4	1	0'45"	3	FR	200	0:03:00
9)	S	25 × 6	1	0'25"	2	FR ストローク数を一定に 1)~9)レストナシ	150	0:02:30
DW								0:05:00
Total							4250	1:26:00



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/1/17 日曜日
【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
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	ゲーで泳ごう 左右のバランスとタイミング			300	0:06:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ 肩の動きに			150	0:04:30
1)	P	100	× 2	3	1' 25"	4	FR	パドル			600	0:08:30
2)	P	50	× 2	3	1' 15"	1	FR	1/3呼吸 スローストローク 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット			300	0:07:30
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	50	× 3	1	0' 50"	3	FR				150	0:02:30
3)	S	100	× 3	1	1' 40"	3	FR				300	0:05:00
4)	S	150	× 2	1	2' 30"	3	FR				300	0:05:00
5)	S	200	× 1	1	3' 00"	3	FR				200	0:03:00
6)	S	150	× 2	1	2' 30"	3	FR				300	0:05:00
7)	S	100	× 3	1	1' 40"	3	FR				300	0:05:00
8)	S	50	× 3	1	0' 50"	3	FR				150	0:02:30
9)	S	25	× 6	1	0' 25"	2	FR	ストローク数を一定に 1)~9)レストナシ			150	0:02:30
DW												0:05:00
Total											3950	1:25:00

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	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	ゲーで泳ごう 左右のバランスとタイミング	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ 肩の動きに	150	0:04:30
1)	P 100 × 2	3	1' 35"	4	FR	パドル	600	0:09:30
2)	P 50 × 2	3	1' 15"	1	FR	1/3呼吸 スローストローク 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	300	0:07:30
1)	S 25 × 4	1	0' 30"	2	FR	ストローク数を一定に	100	0:02:00
2)	S 50 × 4	1	0' 55"	3	FR		200	0:03:40
3)	S 100 × 2	1	1' 50"	3	FR		200	0:03:40
4)	S 150 × 2	1	2' 40"	3	FR		300	0:05:20
5)	S 200 × 1	1	3' 30"	3	FR		200	0:03:30
6)	S 150 × 2	1	2' 40"	3	FR		300	0:05:20
7)	S 100 × 2	1	1' 50"	3	FR		200	0:03:40
8)	S 50 × 4	1	0' 55"	3	FR		200	0:03:40
9)	S 25 × 4	1	0' 30"	2	FR	ストローク数を一定に 1)~9)レストナシ	100	0:02:00
DW								0:05:00
Total							3750	1:27:20



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

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	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00
	S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR ゲーで泳ごう 左右のバランスとタイミング	300	0:06:30
	Drill	25 × 4	1	0' 45"	3	ドックパドル キャッチの肘上げ 肩の動きに	100	0:03:00
1)	P	100 × 2	3	1' 40"	4	FR パドル	600	0:10:00
2)	P	50 × 2	3	1' 15"	1	FR 1/3呼吸 スローストローク 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	300	0:07:30
1)	S	25 × 4	1	0' 30"	2	FR ストローク数を一定に	100	0:02:00
2)	S	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	200	0:04:00
3)	S	100 × 3	1	1' 55"	3	FR	300	0:05:45
4)	S	150 × 1	1	2' 50"	3	FR	150	0:02:50
5)	S	200 × 1	1	3' 45"	3	FR	200	0:03:45
6)	S	150 × 1	1	2' 50"	3	FR	150	0:02:50
7)	S	100 × 3	1	1' 55"	3	FR	300	0:05:45
8)	S	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	200	0:04:00
9)	S	25 × 4	1	0' 30"	2	FR ストローク数を一定に 1)~9)レストナシ	100	0:02:00
DW								0:05:00
Total							3600	1:26:55



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/1/17 日曜日
【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
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	S	50 × 6	1	1' 10"	3	FR ゲーで泳ごう 左右のバランスとタイミング	300	0:07:00
	Drill	25 × 4	1	0' 45"	3	ドックパドル キャッチの肘上げ 肩の動きに	100	0:03:00
1)	P	100 × 2	3	1' 50"	4	FR パドル	600	0:11:00
2)	P	50 × 2	3	1' 20"	1	FR 1/3呼吸 スローストローク 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	300	0:08:00
1)	S	25 × 4	1	0' 30"	2	FR ストローク数を一定に	100	0:02:00
2)	S	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	150	0:03:30
3)	S	100 × 2	1	2' 05"	3	FR	200	0:04:10
4)	S	150 × 1	1	3' 00"	3	FR	150	0:03:00
5)	S	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	200	0:04:00
6)	S	150 × 1	1	3' 00"	3	FR	150	0:03:00
7)	S	100 × 2	1	2' 05"	3	FR	200	0:04:10
8)	S	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	150	0:03:30
9)	S	25 × 4	1	0' 30"	2	FR ストローク数を一定に 1)~9)レストナシ	100	0:02:00
DW								0:05:00
	Total						3300	1:26:21



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

【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
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
S	50 × 6	1	1' 20"	3	FR	ゲーで泳ごう 左右のバランスとタイミング	300	0:08:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ 肩の動きに	100	0:03:40
1)	P 100 × 2	2	2' 00"	4	FR	パドル	400	0:08:00
2)	P 50 × 2	2	1' 30"	1	FR	1/3呼吸 スローストローク 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット	200	0:06:00
1)	S 25 × 4	1	0' 40"	2	FR	ストローク数を一定に	100	0:02:40
2)	S 50 × 2	1	1' 15"	3	FR		100	0:02:30
3)	S 100 × 2	1	2' 15"	3	FR		200	0:04:30
4)	S 150 × 1	1	3' 30"	3	FR		150	0:03:30
5)	S 200 × 1	1	4' 30"	3	FR		200	0:04:30
6)	S 150 × 1	1	3' 30"	3	FR		150	0:03:30
7)	S 100 × 2	1	2' 15"	3	FR		200	0:04:30
8)	S 50 × 2	1	1' 15"	3	FR		100	0:02:30
9)	S 25 × 4	1	0' 40"	2	FR	ストローク数を一定に 1)~9)レストナシ	100	0:02:40
DW								0:05:00
Total							2900	1:26:00