



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2016/1/26 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
3

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR			300	0:10:00 0:05:30
	S	100 × 3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク3スカル 最後は外へのスカル	150	0:03:30
	P	25 × 6	1	0' 30"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ	パドル	150	0:03:00
1)	P	100 × 3	2	1' 20"	5	FR	パドル		600	0:08:00
2)	P	100 × 3	2	1' 40"	2	FR	1/3呼吸	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	600	0:10:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E			100	0:02:00
	K	100 × 3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン		300	0:07:30
	S	150 × 10	1	2' 10"	3	FR	ペースを一定に		1500	0:21:40
DW										0:05:00
	Total								4150	1:25:40



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2016/1/26 火曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク3スカル	最後は外へのスカル	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
1)	P	100	× 3	2	1' 25"	5	FR	パドル			600	0:08:30
2)	P	100	× 3	2	1' 50"	2	FR	1/3呼吸	1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	600	0:11:00
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E				100	0:02:00
	K	100	× 3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン			300	0:07:30
	S	150	× 8	1	2' 25"	3	FR	ペースを一定に			1200	0:19:20
DW												0:05:00
	Total										3850	1:25:50



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/1/26 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	トックパドル	フルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク3スカル	最後は外へのスカル	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
1)	P	100	× 3	2	1' 35"	5	FR	パドル			600	0:09:30
2)	P	100	× 3	2	1' 55"	2	FR	1/3呼吸	1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	600	0:11:30
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E				100	0:02:00
	K	100	× 2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン			200	0:05:30
	S	150	× 7	1	2' 35"	3	FR	ペースを一定に			1050	0:18:05
DW												0:05:00
	Total										3600	1:26:05



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2016/1/26 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	トックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ			150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク3スカル	最後は外へのスカル		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
1)	P 100 × 3	2	1' 45"	5	FR	パドル				600	0:10:30
2)	P 100 × 3	2	2' 00"	2	FR	1/3呼吸	1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		600	0:12:00
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E					100	0:02:00
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン				200	0:06:00
S	150 × 6	1	2' 45"	3	FR	ペースを一定に				900	0:16:30
DW											0:05:00
Total										3450	1:27:00



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2016/1/26 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク3スカル 最後は外へのスカル	150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル	150	0:04:00
1)	P	100 × 3	2	1' 55"	5	FR	パドル		600	0:11:30
2)	P	100 × 3	2	2' 05"	2	FR	1/3呼吸	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	600	0:12:30
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E			100	0:03:00
	K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン		200	0:06:00
	S	150 × 4	1	3' 00"	3	FR	ペースを一定に		600	0:12:00
DW										0:05:00
	Total								3150	1:26:30



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2016/1/26 火曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
3

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:10:00 0:07:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
	Drill	50	× 4	1	1' 40"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク3スカル	最後は外へのスカル	200	0:06:40
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル		150	0:04:30
1)	P	100	× 2	2	2' 00"	5	FR	パドル			400	0:08:00
2)	P	100	× 2	2	2' 15"	2	FR	1/3呼吸	1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	400	0:09:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	E				100	0:03:00
	K	100	× 2	1	3' 15"	4	FR	板ヘッドダウン			200	0:06:30
	S	150	× 4	1	3' 30"	3	FR	ペースを一定に			600	0:14:00
DW												0:05:00
Total											2800	1:26:10