



【テーマ】  
 基礎期A  
 AT  
 長く持続できる フォームチェック

2016/2/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	25 × 6	1	0' 30"	2	BA	ローリング				150	0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	キャッチの肘上げ			150	0:04:30
1)	P	50 × 3	3	0' 50"	3	FR	パドル				450	0:07:30
2)	P	50 × 2	3	0' 45"	4	FR	パドル				300	0:04:30
3)	P	50 × 1	3	0' 40"	5	FR	パドル				150	0:02:00
			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
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう				150	0:03:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転			100	0:03:00
	Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの肘上げ	指先水面		100	0:02:30
	S	100 × 24	1	1' 25"	3	FR	一定のペース				2400	0:34:00
DW												0:05:00
Total											4250	1:25:30



【テーマ】  
 基礎期A  
 AT  
 長く持続できる フォームチェック

2016/2/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	ローリング			150	0:03:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	× 3	3	0' 50"	3	FR	パドル			450	0:07:30
2)	P	50	× 2	3	0' 45"	4	FR	パドル			300	0:04:30
3)	P	50	× 1	3	0' 40"	5	FR	パドル			150	0:02:00
				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
	S	25	× 6	1	0' 35"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう			150	0:03:30
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		100	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの肘上げ 指先水面		150	0:04:00
	S	100	× 20	1	1' 35"	3	FR	一定のペース			2000	0:31:40
DW												0:05:00
	Total										3900	1:25:10



【テーマ】  
 基礎期A  
 AT  
 長く持続できる フォームチェック

2016/2/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	ローリング			150	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ キャッチの肘上げ			150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	パドル		450	0:08:15
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	4	FR	パドル		300	0:05:00
3)	P	50	×	1	3	0' 45"	5	FR	パドル		150	0:02:15
				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
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう			150	0:04:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	腰の回転		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの肘上げ 指先水面		150	0:04:30
S	100	×	16	1	1' 45"	3	FR	一定のペース			1600	0:28:00
DW												0:05:00
Total											3500	1:25:00



【テーマ】  
 基礎期A  
 AT  
 長く持続できる フォームチェック

2016/2/6 土曜日

【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	ローリング				150	0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	トックパドル	パドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50 × 3	3	1' 00"	3	FR	パドル				450	0:09:00
2)	P	50 × 2	3	0' 55"	4	FR	パドル				300	0:05:30
3)	P	50 × 1	3	0' 50"	5	FR	パドル				150	0:02:30
			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
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう				150	0:04:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転			100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの肘上げ	指先水面		150	0:04:30
	S	100 × 14	1	1' 55"	3	FR	一定のペース				1400	0:26:50
DW												0:05:00
	Total										3300	1:25:20



【テーマ】  
 基礎期A  
 AT  
 長く持続できる フォームチェック

2016/2/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	ローリング	150	0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
1)	P	50 × 3	3	1' 05"	3	FR	パドル	450	0:09:45
2)	P	50 × 2	3	1' 00"	4	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	50 × 1	3	0' 55"	5	FR	パドル	150	0:02:45
			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
	S	25 × 6	1	0' 45"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	100	0:03:00
	S	100 × 12	1	2' 05"	3	FR	一定のペース	1200	0:25:00
DW									0:05:00
	Total							3050	1:25:30



【テーマ】  
基礎期A  
AT  
長く持続できる フォームチェック

2016/2/6 土曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【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	ローリング			150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 55"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:30
1)	P	50	× 2	3	1' 15"	3	FR	パドル			300	0:07:30
2)	P	50	× 2	3	1' 10"	4	FR	パドル			300	0:07:00
3)	P	50	× 1	3	1' 05"	5	FR	パドル			150	0:03:15
				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
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう			150	0:04:30
	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR	右アップ°左ダウ°/左アップ°右ダウ°by25 腰の回転			100	0:03:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面			100	0:03:00
	S	100	× 10	1	2' 15"	3	FR	一定のペース			1000	0:22:30
DW												0:05:00
Total											2700	1:24:45