



【テーマ】
 強化期A
 AT
 長く持続できる フォームチェック

2016/2/11 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	ゆっくり大きく	300	0:10:00 0:05:30
	S	100 × 3	1	1'40"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50 × 4	1	1'30"	3	FR	1~2→右アッパ左ダウ/左アッパ右ダウby25 腰の回転 3~4→片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00	
	S	100 × 18	1	1'25"	3	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1800	0:25:30
	S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0'45"	1		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:04:30	
	P	25 × 6	1	0'30"	2-4-6	FR	DPS ハドル	150	0:03:00
	P	50 × 3	4	0'40"	5	FR	ハドル レスト30"	600	0:08:00
	S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:01:30 0:02:00
	D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00
DW									0:05:00
Total								3950	1:26:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる フォームチェック

2016/2/11 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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	ゆっくり大きく	300	0:10:00 0:05:30
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	× 4	1	1' 30"	3	FR	1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	200	0:06:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	3~4→片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 片手横右/左by25 キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	S	100	× 15	1	1' 35"	3	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1500	0:23:45
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	1		スカーリング 様々な位置で フルブイ	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS ハドル	150	0:03:00
	P	50	× 3	4	0' 40"	5	FR	ハドル レスト30"	600	0:08:00
				1	0' 30"					0:01:30
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:24:15



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる フォームチェック

2016/2/11 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	ゆっくり大きく				300	0:06:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転 3~4→片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				200	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キックとストロークのタイミングを合わせる				150	0:04:30
S	100	×	12	1	1' 45"	3	FR	一定のペース HR→13~15/6"				1200	0:21:00
S	25	×	4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	1		スカーリング 様々な位置で プルプイ				150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS				150	0:03:30
P	50	×	3	4	0' 45"	5	FR	パドル レスト30"				600	0:09:00
S	25	×	4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸				100	0:04:00
DW											0:05:00		
Total											3350	1:25:00	



【テーマ】
 強化期A
 AT
 長く持続できる フォームチェック

2016/2/11 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									
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR	ゆっくり大きく	300	0:10:00	0:06:00
S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	50 × 4	1	1'30"	3	FR	1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	200	0:06:00	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	3~4→片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 片手横右/左by25 キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:30	
S	100 × 12	1	1'55"	3	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1200	0:23:00	
S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25 × 6	1	0'50"	1		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00	
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS ハドル	150	0:03:30	
P	50 × 3	3	0'50"	5	FR	ハドル レスト30"	450	0:07:30	
		1	0'30"					0:01:30	
S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00	
D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00	
DW									0:05:00
Total							3200	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる フォームチェック

2016/2/11 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	ゆっくり大きく	300		0:06:30
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:30
K	50 × 4	1	1' 30"	3	FR	1~2→右アッ↑左ダウ↓/左アッ↑右ダウ↓by25 腰の回転	200		0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	3~4→片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 片手横右/左by25 キックとストロークのタイミングを合わせる	150		0:04:30
S	100 × 10	1	2' 05"	3	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1000		0:20:50
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100		0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"	1		スカーリング 様々な位置で プルプイ	100		0:03:40
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS ハドル	150		0:04:00
P	50 × 3	3	0' 55"	5	FR	ハドル レスト30"	450		0:08:15
		1	0' 30"						0:01:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100		0:03:00
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸	100		0:04:00
DW									0:05:00
Total							2950		1:26:15



【テーマ】
 強化期A
 AT
 長く持続できる フォームチェック

2016/2/11 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										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	ゆっくり大きく	300	0:07:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
K	50	×	4	1	1' 45"	3	FR	1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	200	0:07:00
Drill	50	×	2	1	1' 45"	2	FR	3~4→片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 片手横右/左by25 キックとストロークのタイミングを合わせる	100	0:03:30
S	100	×	8	1	2' 15"	3	FR	一定のペース HR→13~15/6"	800	0:18:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	1		スカーリング 様々な位置で プルプイ	100	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS ハドル	150	0:04:30
P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	ハドル レスト30"	450	0:09:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									2700	1:26:30