



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/3/19 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 大きく動かそう	150	0:03:00
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150	0:04:00
1)	P	75 × 1	6	1' 15"	4	FR	ハドル	450	0:07:30
2)	P	25 × 1	6	0' 15"	7	FR	ハドル	150	0:01:30
			1	5	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:30
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00
1)	S	50 × 3	5	0' 55"	2	FR		750	0:13:45
2)	S	100 × 2	5	1' 25"	4	FR		1000	0:14:10
3)	S	150 × 1	5	2' 00"	4	FR		750	0:10:00
			1	4	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 4セット		0:02:00
DW									0:05:00
Total								3950	1:24:55



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/3/19 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

B										
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
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 大きく動かそう	150	0:03:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150	0:04:00
1)	P	75	× 1	8	1' 15"	4	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	25	× 1	8	0' 20"	7	FR	パドル	200	0:02:40
			1	7	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:03:30
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
1)	S	50	× 3	4	1' 00"	2	FR		600	0:12:00
2)	S	100	× 2	4	1' 35"	4	FR		800	0:12:40
3)	S	150	× 1	4	2' 15"	4	FR		600	0:09:00
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 4セット		0:01:30
DW										0:05:00
	Total								3650	1:24:50



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/3/19 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2 FLY 片手前横呼吸右・左 大きく動かそう	150		0:03:30
	K	50	×	3	1	1'20"	3 FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2 FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150		0:04:30
1)	P	75	×	1	6	1'20"	4 FR パドル	450		0:08:00
2)	P	25	×	1	6	0'20"	7 FR パドル	150		0:02:00
				1	5	0'30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:02:30
	S	25	×	4	1	0'30"	1 E	100		0:02:00
1)	S	50	×	3	4	1'00"	2 FR	600		0:12:00
2)	S	100	×	2	4	1'45"	4 FR	800		0:14:00
3)	S	150	×	1	4	2'30"	4 FR	600		0:10:00
				1	3	0'30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 4セット			0:01:30
DW										0:05:00
Total								3450		1:25:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/3/19 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 大きく動かそう	150	0:03:30		
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00		
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	100	0:03:00		
1)	P 75 × 1	6	1' 25"	4	FR	パドル	450	0:08:30		
2)	P 25 × 1	6	0' 20"	7	FR	パドル	150	0:02:00		
		1	5 0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:30		
	S 25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
1)	S 50 × 3	4	1' 00"	2	FR		600	0:12:00		
2)	S 100 × 2	4	1' 55"	4	FR		800	0:15:20		
3)	S 150 × 1	4	2' 40"	4	FR		600	0:10:40		
		1	3 0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 4セット		0:01:30		
DW										0:05:00
Total							3350	1:25:00		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/3/19 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
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	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 大きく動かそう	150	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150	0:04:30	
1)	P 75 × 1	6	1' 30"	4	FR	ハドル	450	0:09:00	
2)	P 25 × 1	6	0' 25"	7	FR	ハドル	150	0:02:30	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:30	
	S 25 × 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00	
1)	S 50 × 3	3	1' 10"	2	FR		450	0:10:30	
2)	S 100 × 2	3	2' 05"	4	FR		600	0:12:30	
3)	S 150 × 1	3	3' 00"	4	FR		450	0:09:00	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 4セット		0:01:30	
DW									0:05:00
Total							2950	1:25:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/3/19 土曜日

【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
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		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸右・左	大きく動かそう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は常に水面上	150	0:04:30	
1)	P	75	×	1	4	1' 45"	4	FR	パドル	300	0:07:00	
2)	P	25	×	1	4	0' 25"	7	FR	パドル	100	0:01:40	
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"	0:01:30	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00	
1)	S	50	×	3	3	1' 20"	2	FR		450	0:12:00	
2)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR		600	0:13:30	
3)	S	150	×	1	3	3' 20"	4	FR		450	0:10:00	
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'	4セット	0:01:30
DW											0:05:00	
Total										2750	1:26:10	