



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2016/4/26 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

A											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	25 × 12	1	0'30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00			
	Drill	50 × 3	1	1'00"	2	FR キャッチアップ 大きいストローク	150	0:03:00			
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR プルプイ 4ドックパドル4ストローク キャッチの肘上げ	150	0:03:30			
	P	100 × 3	3	1'20"	4	FR パドル	900	0:12:00			
			1	0'30"		セットレスト30"		0:01:00			
	P	50 × 6	3	0'40"	4	FR パドル	900	0:12:00			
			1	0'30"		セットレスト30"		0:01:00			
	S	50 × 3	1	1'20"	1	FR スローストローク	150	0:04:00			
	K	50 × 3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00			
1)	D	25 × 6	1	0'45"	9	FR 奇数→スタート15m顔上げ 偶数→前面壁を見て横呼吸	150	0:04:30			
2)	S	100 × 1	2	1'15"	6	FR	200	0:02:30			
3)	S	100 × 3	2	1'25"	4	FR	600	0:08:30			
4)	S	100 × 3	2	1'20"	5	FR	600	0:08:00			
			1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→3)→4)レストナシ 4)→2)レスト30"→2セット		0:00:30			
DW									0:05:00		
Total								4250	1:25:30		



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2016/4/26 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00	
Drill	50	× 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク	150	0:03:00		
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	プルブイ 4ドックパドル4ストローク	150	0:03:30	キャッチの肘上げ	
P	100	× 3	3	1' 30"	4	FR	パドル	900	0:13:30		
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00		
P	50	× 3	4	0' 40"	4	FR	パドル	600	0:08:00		
			1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30		
S	50	× 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク	150	0:04:00		
K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00		
1)	D	25	× 6	1	0' 45"	9	FR	奇数→スタート15m顔上げ	150	0:04:30	偶数→前面壁を見て横呼吸
2)	S	100	× 1	2	1' 25"	6	FR		200	0:02:50	
3)	S	100	× 3	2	1' 35"	4	FR		600	0:09:30	
4)	S	100	× 3	2	1' 30"	5	FR		600	0:09:00	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
							1)は1セット				
							1)→2)レストナシ	2)→3)→4)レストナシ 4)→2)レスト30"→2セット			
DW									0:05:00		
Total								3950	1:25:50		



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2016/4/26 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:07:00
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ 大きいストローク	150	0:03:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR プルプイ 4トックパドル4ストローク キャッチの肘上げ	150	0:03:30	
	P	100	× 3	3	1' 40"	4	FR パドル	900	0:15:00	
				1	2	0' 30"	セットレスト30"		0:01:00	
	P	50	× 4	2	0' 45"	4	FR パドル	400	0:06:00	
				1	1	0' 30"	セットレスト30"		0:00:30	
	S	50	× 3	1	1' 30"	1	FR スローストローク	150	0:04:30	
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
1)	D	25	× 6	1	0' 50"	9	FR 奇数→スタート15m顔上げ 偶数→前面壁を見て横呼吸	150	0:05:00	
2)	S	100	× 1	2	1' 35"	6	FR	200	0:03:10	
3)	S	100	× 2	2	1' 45"	4	FR	400	0:07:00	
4)	S	100	× 3	2	1' 40"	5	FR	600	0:10:00	
				1	1	0' 30"	1)は1セット 1)→2)レストナシ 2)→3)→4)レストナシ 4)→2)レスト30"→2セット		0:00:30	
DW										0:05:00
	Total							3550		1:25:40



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2016/4/26 火曜日
【泳法注意】
フイニッシュ
【主観的強度】
4

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00		
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ 大きいストローク	150	0:03:30		
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR プルプイ 4バックパドル4ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:00		
	P	100 × 3	3	1' 50"	4	FR パドル	900	0:16:30		
			1	2	0' 30"			0:01:00		
	P	50 × 3	2	0' 50"	4	FR パドル	300	0:05:00		
			1	1	0' 30"			0:00:30		
	S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR スローストローク	150	0:04:30		
	K	50 × 2	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:02:40		
1)	D	25 × 6	1	0' 50"	9	FR 奇数→スタート15m顔上げ 偶数→前面壁を見て横呼吸	150	0:05:00		
2)	S	100 × 1	2	1' 40"	6	FR	200	0:03:20		
3)	S	100 × 2	2	1' 55"	4	FR	400	0:07:40		
4)	S	100 × 3	2	1' 50"	5	FR	600	0:11:00		
			1	1	0' 30"			0:00:30		
						1)は1セット 1)→2)レストナシ 2)→3)→4)レストナシ 4)→2)レスト30"→2セット				
DW										0:05:00
	Total						3400	1:27:10		



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2016/4/26 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	0:08:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ 大きいストローク	150	0:04:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR プルプイ 4ブックパドル4ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:00	
	P	100 × 3	2	2' 00"	4	FR パドル	600	0:12:00	
			1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
	P	50 × 3	2	0' 55"	4	FR パドル	300	0:05:30	
			1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
	S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR スローストローク	150	0:04:30	
	K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
1)	D	25 × 6	1	0' 50"	9	FR 奇数→スタート15m顔上げ 偶数→前面壁を見て横呼吸	150	0:05:00	
2)	S	100 × 1	2	1' 50"	6	FR	200	0:03:40	
3)	S	100 × 2	2	2' 05"	4	FR	400	0:08:20	
4)	S	100 × 3	2	2' 00"	5	FR	600	0:12:00	
			1	0' 30"		1)は1セット 1)→2)レストナシ 2)→3)→4)レストナシ 4)→2)レスト30"→2セット		0:00:30	
DW									0:05:00
Total							3100	1:26:30	



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2016/4/26 火曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:09:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 大きいストローク	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR プルプイ 4ブックパドル4ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	100	× 3	2	2' 10"	4	FR パドル	600	0:13:00
				1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
	P	50	× 3	2	1' 00"	4	FR パドル	300	0:06:00
				1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
	S	50	× 2	1	1' 30"	1	FR スローストローク	100	0:03:00
	K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
1)	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 奇数→スタート15m顔上げ 偶数→前面壁を見て横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	× 1	2	2' 00"	6	FR	200	0:04:00
3)	S	100	× 2	2	2' 15"	4	FR	400	0:09:00
4)	S	100	× 2	2	2' 10"	5	FR	400	0:08:40
			1	1	0' 30"		1)は1セット 1)→2)レストナシ 2)→3)→4)レストナシ 4)→2)レスト30"→2セット	400	0:00:30
DW									0:05:00
	Total							2800	1:25:10