



【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

2016/5/26 木曜日  
【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								0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA		150	0:03:00
K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	BA×3・FR×3 ローリングキック	150	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25 切り替えのタイミング	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	3		ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00
S	100 × 12	1	1' 30"	4	FR	キックとストロークのタイミングを合わせる	1200	0:18:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:04:30
P	100 × 15	1	1' 20"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	1500	0:20:00
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
S・K・S・	25 × 12	1	0' 30"	2・4・9	FR	S→タイミングに注意 K→6サイト` D→前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00
DW								0:05:00
Total							4150	1:26:30

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				150	0:03:00	
	K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	BA×3・FR×3 ローリングキック				150	0:04:30
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	12サイト <sup>ˆ</sup> /6サイト <sup>ˆ</sup> by25 切り替えのタイミング				150	0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	3		ロングドックパドル キックを打つ				150	0:04:00
	S	100 × 10	1	1' 35"	4	FR	キックとストロークのタイミングを合わせる				1000	0:15:50
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で				150	0:05:00
	P	100 × 14	1	1' 30"	4	FR	パドル ストローク数を一定に				1400	0:21:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00
	S・K・S・	25 × 12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→タイミングに注意 K→6サイト <sup>ˆ</sup> D→前面壁を見て横呼吸				300	0:07:00
DW											0:05:00	
	<b>Total</b>									<b>3850</b>	<b>1:26:50</b>	



【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

2016/5/26 木曜日  
【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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA		150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	BA×3・FR×3 ローリングキック	150	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25 切り替えのタイミング	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	キックとストロークのタイミングを合わせる	800	0:14:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
	P	100	×	12	1	1' 40"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	1200	0:20:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→タイミングに注意 K→6サイト` D→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:00



【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

2016/5/26 木曜日  
【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
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA		150	0:03:30
K	25 × 6	1	0' 50"	3	BA・FR	BA×3・FR×3 ローリングキック	150	0:05:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25 切り替えのタイミング	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	キックとストロークのタイミングを合わせる	600	0:11:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
P	100 × 12	1	1' 50"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	1200	0:22:00
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
S・K・S・	25 × 12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→タイミングに注意 K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
DW								0:05:00
Total							3250	1:26:00



【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

2016/5/26 木曜日  
【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
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BA		150	0:04:00
K	25 × 6	1	0' 55"	3	BA・FR	BA×3・FR×3 ローリングキック	150	0:05:30
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25 切り替えのタイミング	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
S	100 × 6	1	2' 05"	4	FR	キックとストロークのタイミングを合わせる	600	0:12:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:30
P	100 × 10	1	2' 00"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	1000	0:20:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00
S・K・S・	25 × 12	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→タイミングに注意 K→6サイト` D→前面壁を見て横呼吸	300	0:08:00
DW								0:05:00
Total							3000	1:27:30



【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

2016/5/26 木曜日

【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
S	25 × 6	1	0' 45"	2	BA		150	0:04:30
K	25 × 4	1	1' 00"	3	BA・FR	BA×2・FR×2 ローリングキック	100	0:04:00
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25 切り替えのタイミング	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
S	100 × 6	1	2' 15"	4	FR	キックとストロークのタイミングを合わせる	600	0:13:30
Drill	25 × 4	1	1' 00"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:04:00
P	100 × 10	1	2' 10"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	1000	0:21:40
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
S・K・S・	25 × 8	1	0' 45"	2・4・9	FR	S→タイミングに注意 K→6サイド D→前面壁を見て横呼吸	200	0:06:00
DW								0:05:00
Total							2800	1:26:40