



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/6/18 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								0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00
1)	S	50 × 4	1	0' 50"	2	FR	200	0:03:20
2)	S	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	200	0:03:00
3)	S	50 × 4	1	0' 40"	4	FR	200	0:02:40
		1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50 × 12	1	0' 40"	4	FR パドル DPSの最も少ないストローク数を維持	600	0:08:00
2)	P	100 × 3	1	1' 40"	2	FR 1/3呼吸	300	0:05:00
		1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
	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
Drill		25 × 12	1	0' 40"	2	奇数→ドックパドル 偶数→ロングドックパドル キックを打つ	300	0:08:00
	S	100 × 18	1	1' 25"	4	FR 右手キャッチ右脚キック 左手キャッチ左脚キック 一定のペース ストロークとキックのタイミングを合わせよう	1800	0:25:30
DW								0:05:00
Total							4200	1:24:00

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
1)	S	50	× 4	1	0' 55"	2	FR			200	0:03:40
2)	S	50	× 4	1	0' 50"	3	FR			200	0:03:20
3)	S	50	× 4	1	0' 45"	4	FR			200	0:03:00
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	× 12	1	0' 45"	4	FR	パドル DPSの最も少ないストローク数を維持		600	0:09:00
2)	P	100	× 3	1	1' 50"	2	FR	1/3呼吸		300	0:05:30
				1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
Drill		25	× 12	1	0' 40"	2		奇数→ドックパドル 偶数→ロングドックパドル	キックを打つ	300	0:08:00
	S	100	× 15	1	1' 35"	4	FR	右手キャッチ右脚キック 左手キャッチ左脚キック		1500	0:23:45
								一定のペース			
								ストロークとキックのタイミングを合わせよう			
DW											0:05:00
Total										3900	1:25:15

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
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR				200	0:04:00
2)	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR				200	0:03:40
3)	S	50	×	4	1	0' 50"	4	FR				200	0:03:20
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
1)	P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	パドル DPSの最も少ないストローク数を維持			600	0:10:00
2)	P	100	×	3	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸			300	0:06:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"					0:00:30
	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
Drill		25	×	12	1	0' 40"	2	奇数→トックパドル 偶数→ロングトックパドル キックを打つ				300	0:08:00
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	右手キャッチ右脚キック 左手キャッチ左脚キック 一定のペース ストロークとキックのタイミングを合わせよう			1200	0:21:00
DW													0:05:00
Total												3550	1:25:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/6/18 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	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	
1)	S	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00	
2)	S	50 × 3	1	0' 55"	3	FR	150	0:02:45	
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	4	FR	150	0:02:30	
			1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50 × 12	1	0' 55"	4	FR パドル DPSの最も少ないストローク数を維持	600	0:11:00	
2)	P	100 × 3	1	2' 00"	2	FR 1/3呼吸	300	0:06:00	
			1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
	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	
Drill		25 × 12	1	0' 40"	2	奇数→ドックパドル 偶数→ロングドックパドル キックを打つ	300	0:08:00	
	S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR 右手キャッチ右脚キック 左手キャッチ左脚キック 一定のペース ストロークとキックのタイミングを合わせよう	1200	0:23:00	
DW								0:05:00	
Total							3400	1:25:15	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/6/18 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	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00 0:08:00
1)	S	50 × 3	1	1' 05"	2	FR	150	0:03:15
2)	S	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	150	0:03:00
3)	S	50 × 3	1	0' 55"	4	FR	150	0:02:45
		1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50 × 12	1	1' 00"	4	FR パドル DPSの最も少ないストローク数を維持	600	0:12:00
2)	P	100 × 3	1	2' 10"	2	FR 1/3呼吸	300	0:06:30
		1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
	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
Drill		25 × 8	1	0' 45"	2	奇数→ドックパドル 偶数→ロングドックパドル キックを打つ	200	0:06:00
	S	100 × 10	1	2' 05"	4	FR 右手キャッチ右脚キック 左手キャッチ左脚キック 一定のペース ストロークとキックのタイミングを合わせよう	1000	0:20:50
DW								0:05:00
Total							3100	1:24:50



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/6/18 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	S	25 × 12	1	0' 45"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00 0:09:00
1)	S	50 × 3	1	1' 15"	2	FR	150	0:03:45
2)	S	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	150	0:03:30
3)	S	50 × 3	1	1' 05"	4	FR	150	0:03:15
		1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	50 × 12	1	1' 10"	4	FR パドル DPSの最も少ないストローク数を維持	600	0:14:00
2)	P	100 × 2	1	2' 20"	2	FR 1/3呼吸	200	0:04:40
		1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
	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
Drill	S	25 × 8	1	0' 45"	2	FR 奇数→ドックパドル 偶数→ロングドックパドル キックを打つ 右手キャッチ右脚キック 左手キャッチ左脚キック	200	0:06:00
	S	100 × 8	1	2' 15"	4	FR 一定のペース ストロークとキックのタイミングを合わせよう	800	0:18:00
DW								0:05:00
Total							2800	1:25:10