



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/2 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	4		スカーリング→キャッチポイント キックを打ちながらトローイン	150	0:04:30
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS フルプイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:00
P	50 × 14	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	700	0:14:00
S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 正確なストローク	150	0:04:00
1)	S 150 × 1	7	2' 10"	4	FR		1050	0:15:10
2)	S 100 × 1	7	1' 25"	4	FR		700	0:09:55
3)	S 50 × 1	7	0' 40"	4	FR		350	0:04:40
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		
DW								0:05:00
Total							4000	1:25:15



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/2 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

B											
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
S	100 × 3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES				300	0:05:00
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン				150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 40"	4		スカーリング→キャッチポイント キックを打ちながらトロイン				150	0:05:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS フプルプイは脛で挟む 腰の位置を高く				150	0:03:30
P	50 × 14	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H				700	0:14:00
S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 正確なストローク				150	0:04:00
1)	S 150 × 1	6	2' 25"	4	FR					900	0:14:30
2)	S 100 × 1	6	1' 35"	4	FR					600	0:09:30
3)	S 50 × 1	6	0' 45"	4	FR					300	0:04:30
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					
DW											0:05:00
Total										3700	1:25:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/2 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU													0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し	300	0:07:00	
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30	
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン		150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 40"	4		スカーリング→キャッチポイント	キックを打ちながらドロイン	150	0:05:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS	フールブイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00	
	P	50	×	14	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		700	0:14:00	
	S	50	×	3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク	正確なストローク	150	0:04:00	
1)	S	150	×	1	5	2' 40"	4	FR			750	0:13:20	
2)	S	100	×	1	5	1' 45"	4	FR			500	0:08:45	
3)	S	50	×	1	5	0' 50"	4	FR			250	0:04:10	
									1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ			
DW													0:05:00
	Total										3400	1:24:45	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/2 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

D

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"	4		スカーリング→キャッチポイント キックを打ちながらドロイン	150	0:05:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS フルブイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 正確なストローク	150	0:04:00
1)	S 150 × 1	5	2' 50"	4	FR		750	0:14:10
2)	S 100 × 1	5	1' 55"	4	FR		500	0:09:35
3)	S 50 × 1	5	0' 55"	4	FR		250	0:04:35
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		
DW								0:05:00
Total							3300	1:25:50

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し		300	0:08:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン		150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 50"	4		スカーリング→キャッチポイント キックを打ちながらドロイン		150	0:05:30
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS フプルブイは脛で挟む 腰の位置を高く		150	0:04:00
P	50 × 10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H		500	0:11:40
S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 正確なstrook		150	0:04:30
1)	S 150 × 1	4	3' 10"	4	FR			600	0:12:40
2)	S 100 × 1	4	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
3)	S 50 × 1	4	1' 00"	4	FR			200	0:04:00
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
DW									0:05:00
Total								2900	1:24:40



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/2 土曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 45"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し				300	0:09:00
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES					300	0:07:00
K	50 × 3	1	1' 40"	4	FR	板ヘッドダウン					150	0:05:00
Drill	50 × 2	1	2' 00"	4		スカーリング→キャッチポイント	キックを打ちながらドロイン				100	0:04:00
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS	フールブイは脛で挟む 腰の位置を高く				150	0:04:30
P	50 × 12	1	1' 20"	2・6	FR	パドル 1E1H					600	0:16:00
S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	正確なストローク				150	0:04:30
1)	S 150 × 1	3	3' 30"	4	FR						450	0:10:30
2)	S 100 × 1	3	2' 15"	4	FR						300	0:06:45
3)	S 50 × 1	3	1' 10"	4	FR						150	0:03:30
						1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ					
DW												0:05:00
Total											2650	1:25:45