



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2016/7/10 日曜日  
【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								0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30
Drill	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	5ロングドックパドル5ストローク繰返し	300	0:06:00
S	150 × 6	1	2' 05"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	900	0:12:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 背面腰の位置 フィニッシュの意識	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00
1)	P 50 × 1	8	0' 50"	4	FR	パドル	400	0:06:40
2)	P 50 × 1	8	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
3)	P 50 × 1	8	0' 40"	6	FR	パドル	400	0:05:20
		1	7 0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 8セット		0:00:00
S	100 × 8	1	1' 25"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	800	0:11:20
DW								0:05:00
Total							4100	1:26:20

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ プルプイ		150	0:04:30
Drill	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	5ロングドックパドル5ストローク繰返し		300	0:06:00
S	150	×	6	1	2' 20"	4	FR	正確なストロークで泳ごう		900	0:14:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		スカーリング 背面腰の位置 フィニッシュの意識		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング		150	0:04:00
1)	P	50	×	1	8	0' 55"	4	FR	パドル	400	0:07:20
2)	P	50	×	1	8	0' 50"	5	FR	パドル	400	0:06:40
3)	P	50	×	1	8	0' 40"	6	FR	パドル	400	0:05:20
				1	7	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 8セット		0:00:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	正確なストロークで泳ごう		600	0:09:30
DW											0:05:00
Total										3900	1:27:20

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	0'45"	3	ドックパドル キャッチの肘上げ プルプイ	150		0:04:30
Drill	50	×	6	1	1'05"	3	FR 5ロングドックパドル5ストローク繰返し	300		0:06:30
S	150	×	6	1	2'30"	4	FR 正確なストロークで泳ごう	900		0:15:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング 背面腰の位置 フィニッシュの意識	150		0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:00
1)	P	50	×	1	6	0'55"	4	FR パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	1	6	0'50"	5	FR パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	1	6	0'45"	6	FR パドル	300	0:04:30
				1	5	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR 正確なストロークで泳ごう	600		0:10:30
DW										0:05:00
Total								3600		1:26:00



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2016/7/10 日曜日

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	0'45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30
Drill	50 × 6	1	1'05"	3	FR	5ロングドックパドル5ストローク繰返し	300	0:06:30
S	150 × 5	1	2'40"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	750	0:13:20
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		スカーリング 背面腰の位置 フィニッシュの意識	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00
1)	P 50 × 1	6	1'00"	4	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P 50 × 1	6	0'55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P 50 × 1	6	0'50"	6	FR	パドル	300	0:05:00
		1 5	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
S	100 × 6	1	1'55"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	600	0:11:30
DW								0:05:00
Total							3450	1:26:50

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' 45"	3		トックパドル キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	5ロングトックパドル5ストローク繰返し	300	0:07:00	
S	150 × 4	1	3' 05"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	600	0:12:20	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 背面腰の位置 フィニッシュの意識	150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
1)	P 50 × 1	5	1' 05"	4	FR	パドル	250	0:05:25	
2)	P 50 × 1	5	1' 00"	5	FR	パドル	250	0:05:00	
3)	P 50 × 1	5	0' 55"	6	FR	パドル	250	0:04:35	
		1 4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 5セット		0:00:00	
S	100 × 6	1	2' 05"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	600	0:12:30	
DW								0:05:00	
Total							3150	1:26:50	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2016/7/10 日曜日

【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								0:10:00
S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		ドックパドル キッチの肘上げ プルプイ	150	0:05:00
Drill	50 × 6	1	1' 20"	3	FR	5ロングドックパドル5ストローク繰返し	300	0:08:00
S	150 × 4	1	3' 25"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	600	0:13:40
K	50 × 3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング 背面腰の位置 フィニッシュの意識	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 40"	2	FR	リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:05:00
1)	P 50 × 1	4	1' 10"	4	FR	パドル	200	0:04:40
2)	P 50 × 1	4	1' 05"	5	FR	パドル	200	0:04:20
3)	P 50 × 1	4	1' 00"	6	FR	パドル	200	0:04:00
		1 3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット		0:00:00
S	100 × 4	1	2' 15"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	400	0:09:00
DW								0:05:00
Total							2800	1:26:40