



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/16 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	BR	3スカル1プル ハドル フルプイ	150	0:04:30
P	50 × 16	1	0' 45"	3	FR	ハドル キャッチからかき込みのスカーリング	800	0:12:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		片手キャッチポイント 片手肩の下でスカーリング キックを打つ	150	0:04:30
S	100 × 20	1	1' 25"	4	FR	一定ペース HR→13~15	2000	0:28:20
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
K/S by25	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	K→6サイト	300	0:05:30
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							4050	1:24:50



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/16 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

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' 35"	2	BR	伸びをとろう				150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	BR	3スカル1プル ハドル フルプイ				150	0:04:30
P	50 × 15	1	0' 50"	3	FR	ハドル キャッチからかき込みのスクーリング				750	0:12:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		片手キャッチポイント 片手肩の下でスクーリング キックを打つ				150	0:04:30
S	100 × 18	1	1' 35"	4	FR	一定ペース HR→13~15				1800	0:28:30
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E					100	0:02:00
K/S by25	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	K→6サイト				300	0:05:30
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ				100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3800	1:25:30



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/16 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

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
S	25	×	6	1	0'35"	2	BR 伸びをとろう		150	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	4	BR 3スカル1プル パドル プルプイ		150	0:04:30
P	50	×	15	1	0'55"	3	FR パドル キャッチからかき込みのスクーリング		750	0:13:45
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	片手キャッチポイント 片手肩の下でスクーリング キックを打つ		150	0:04:30
S	100	×	15	1	1'45"	4	FR 一定ペース HR→13~15		1500	0:26:15
S	25	×	4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00
K/S	50	×	6	1	1'00"	4	FR K→6サイト		300	0:06:00
by25 D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ		100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:25:30



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/16 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	BR	伸びをとろう	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0'45"	4	BR	3スカル1プル ハドル プルプイ	150	0:04:30
P	50 × 12	1	1'00"	3	FR	ハドル キャッチからかき込みのスカーリング	600	0:12:00
Drill	25 × 6	1	0'45"	3		片手キャッチポイント 片手肩の下でスカーリング キックを打つ	150	0:04:30
S	100 × 15	1	1'55"	4	FR	一定ペース HR→13~15	1500	0:28:45
S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00
K/S by25	50 × 6	1	1'00"	4	FR	K→6サイト	300	0:06:00
D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3350	1:26:15

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	BR	伸びをとろう	150		0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	BR	3スカル1プル ハドル プルプイ	150		0:05:00
P	50 × 12	1	1' 05"	3	FR	ハドル キャッチからかき込みのスカーリング	600		0:13:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		片手キャッチポイント 片手肩の下でスカーリング キックを打つ	150		0:05:00
S	100 × 12	1	2' 05"	4	FR	一定ペース HR→13~15	1200		0:25:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100		0:03:00
K/S by25	50 × 5	1	1' 05"	4	FR	K→6サイト	250		0:05:25
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100		0:04:00
DW									0:05:00
Total							3000		1:25:55

2016/7/16 土曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 4



【テーマ】
 強化期B
 AT
 長く持続できる

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	BR	伸びをとろう	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"	4	BR	3スカル1プル パドル プルプイ	150	0:05:30
P	50 × 10	1	1' 15"	3	FR	パドル キャッチからかき込みのスカーリング	500	0:12:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		片手キャッチポイント 片手肩の下でスカーリング キックを打つ	150	0:05:00
S	100 × 10	1	2' 15"	4	FR	一定ペース HR→13~15	1000	0:22:30
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
K/S by25	50 × 5	1	1' 15"	4	FR	K→6サイト	250	0:06:15
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							2700	1:25:45