



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/21 木曜日
【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	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 × 3	2	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	
2)	S	50 × 3	2	0' 50"	4	FR	300	0:05:00	
3)	S	50 × 3	2	0' 45"	5	FR	300	0:04:30	
			1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill		25 × 6	1	0' 50"	3	スカーリング 背面腰の位置	150	0:05:00	
Drill/S by25		50 × 6	1	1' 00"	4	FR Drill→両手で胸からフィニッシュへ前呼吸	300	0:06:00	
P		100 × 10	1	1' 30"	3-5	FR S→フィニッシュのスカーリングを意識 パドル E/Hby50 後半のハートはフィニッシュで	1000	0:15:00	
K		50 × 3	1	1' 20"	4	FR 板ヘットダウン 姿勢に注意	150	0:04:00	
1)	S	50 × 1	4	0' 40"	5	FR	200	0:02:40	
2)	S	100 × 1	4	1' 25"	4	FR	400	0:05:40	
3)	S	200 × 1	4	3' 00"	4	FR	800	0:12:00	
			1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							4200	1:26:20	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/21 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
1)	S	50	× 3	2	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	
2)	S	50	× 3	2	0' 50"	4	FR	300	0:05:00	
3)	S	50	× 3	2	0' 45"	5	FR	300	0:04:30	
				1	1	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング 背面腰の位置	150	0:05:00	
	Drill/S by25	50	× 6	1	1' 00"	4	FR Drill→両手で胸からフィニッシュへ前呼吸 S→フィニッシュのスカーリングを意識	300	0:06:00	
	P	100	× 8	1	1' 40"	3・5	FR パドル E/Hby50 後半のハードはフィニッシュで	800	0:13:20	
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR 板ハットダウン 姿勢に注意	150	0:04:00	
1)	S	50	× 1	4	0' 45"	5	FR	200	0:03:00	
2)	S	100	× 1	4	1' 35"	4	FR	400	0:06:20	
3)	S	200	× 1	4	3' 15"	4	FR	800	0:13:00	
				1	3	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								4000	1:26:40	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/21 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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	×	3	2	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
Drill		25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング 背面腰の位置	150	0:05:00
Drill/S by25		50	×	6	1	1' 05"	4	FR Drill→両手で胸からフィニッシュへ前呼吸 S→フィニッシュのスカーリングを意識	300	0:06:30
P		100	×	8	1	1' 45"	3-5	FR パドル E/Hby50 後半のハードはフィニッシュで	800	0:14:00
K		50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン 姿勢に注意	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	0' 50"	5	FR	150	0:02:30
2)	S	100	×	1	3	1' 45"	4	FR	300	0:05:15
3)	S	200	×	1	3	3' 30"	4	FR	600	0:10:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:26:15



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/21 木曜日
【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	25	× 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
1)	S	50	× 3	2	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
2)	S	50	× 3	2	0' 55"	4	FR		300	0:05:30
3)	S	50	× 3	2	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
Drill		25	× 6	1	0' 50"	3		スカーリング 背面腰の位置	150	0:05:00
Drill/S by25		50	× 6	1	1' 05"	4	FR	Drill→両手で胸からフィニッシュへ前呼吸	300	0:06:30
P		100	× 6	1	1' 55"	3・5	FR	S→フィニッシュのスカーリングを意識 パドル E/Hby50 後半のハードはフィニッシュで	600	0:11:30
K		50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 姿勢に注意	150	0:04:30
1)	S	50	× 1	3	0' 55"	5	FR		150	0:02:45
2)	S	100	× 1	3	1' 55"	4	FR		300	0:05:45
3)	S	200	× 1	3	3' 45"	4	FR		600	0:11:15
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:25:45



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/21 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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
1)	S 50 × 3	2	1' 05"	3	FR		300		0:06:30
2)	S 50 × 3	2	1' 00"	4	FR		300		0:06:00
3)	S 50 × 3	2	0' 55"	5	FR		300		0:05:30
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 背面腰の位置	150		0:05:00
Drill/S by25	50 × 6	1	1' 10"	4	FR	Drill→両手で胸からフィニッシュへ前呼吸	300		0:07:00
P	100 × 6	1	2' 05"	3-5	FR	S→フィニッシュのスカーリングを意識 パドル E/Hby50 後半のハートはフィニッシュで	600		0:12:30
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 姿勢に注意	100		0:03:00
1)	S 50 × 2	2	1' 00"	5	FR		200		0:04:00
2)	S 100 × 1	2	2' 05"	4	FR		200		0:04:10
3)	S 200 × 1	2	4' 10"	4	FR		400		0:08:20
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW									0:05:00
Total							3150		1:25:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/21 木曜日

【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	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:09:00
1)	S	50	× 3	2	1' 15"	3	FR	300		0:07:30
2)	S	50	× 3	2	1' 10"	4	FR	300		0:07:00
3)	S	50	× 3	2	1' 05"	5	FR	300		0:06:30
				1	1	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
Drill		25	× 4	1	0' 55"	3	スカーリング 背面腰の位置	100		0:03:40
Drill/S by25	S	50	× 4	1	1' 15"	4	FR Drill→両手で胸からフィニッシュへ前呼吸	200		0:05:00
P		100	× 6	1	2' 15"	3・5	FR S→フィニッシュのスカーリングを意識	600		0:13:30
K		50	× 2	1	1' 45"	4	FR パドル E/Hby50 後半のハートはフィニッシュで	100		0:03:30
1)	S	50	× 1	2	1' 10"	5	FR 板ヘッドダウン 姿勢に注意	100		0:02:20
2)	S	100	× 1	2	2' 15"	4	FR	200		0:04:30
3)	S	200	× 1	2	4' 30"	4	FR	400		0:09:00
				1	1	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								2900		1:26:30