



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/26 火曜日
【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' 30"	2	BA	リカバリーをゆっくり	150	0:03:00	
K	25 × 6	1	0' 40"	4	BA・FR	ローリングキック BA×4・FR×2	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30	
S	100 × 8	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	800	0:11:20	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル パドル	150	0:04:30	
P	100 × 7	1	1' 20"	4	FR	パドル キャッチを意識して	700	0:09:20	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 肩の下で大きく	150	0:04:30	
P	100 × 7	1	1' 20"	4	FR	パドル キャッチからかき込みを意識して	700	0:09:20	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ 正確なストローク	150	0:04:30	
S	100 × 8	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	800	0:11:20	
DW									0:05:00
Total							4200	1:25:50	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/26 火曜日
【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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	
	S	25	× 6	1	0' 35"	2	BA	リカバリーをゆっくり	150	0:03:30	
	K	25	× 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA×4・FR×2	150	0:04:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
	S	100	× 6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ドックパドル パドル	150	0:04:30	
	P	100	× 6	1	1' 30"	4	FR	パドル キャッチを意識して	600	0:09:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		スカーリング 肩の下で大きく	150	0:04:30	
	P	100	× 6	1	1' 30"	4	FR	パドル キャッチからかき込みを意識して	600	0:09:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ 正確なストローク	150	0:04:30	
	S	100	× 8	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	800	0:12:40	
DW										0:05:00	
Total								3800	1:26:10		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/26 火曜日
【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										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:10:00	0:06:00
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA リカバリーをゆっくり	150	0:03:30	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR ローリングキック BA×4・FR×2	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定のペース	600	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル パドル	150	0:04:30	
P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR パドル キャッチを意識して	600	0:10:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング 肩の下で大きく	150	0:04:30	
P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR パドル キャッチからかき込みを意識して	600	0:10:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル キックを打つ 正確なストローク	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定のペース	600	0:10:30	
DW										0:05:00
Total								3600	1:27:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/26 火曜日
【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	BA	リカバリーをゆっくり	150	0:03:30		
K	25 × 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA×4・FR×2	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00		
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル パドル	150	0:04:30		
P	100 × 5	1	1' 50"	4	FR	パドル キャッチを意識して	500	0:09:10		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 肩の下で大きく	150	0:04:30		
P	100 × 5	1	1' 50"	4	FR	パドル キャッチからかき込みを意識して	500	0:09:10		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ 正確なストローク	150	0:04:30		
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30		
DW										0:05:00
Total							3400	1:27:50		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/26 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

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	BA	リカバリーをゆっくり			150	0:04:00
K	25 × 6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック BA×4・FR×2			150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	一定のペース			500	0:10:25
Drill	25 × 4	1	0' 45"	3		ドックパドル パドル			100	0:03:00
P	100 × 5	1	2' 00"	4	FR	パドル キャッチを意識して			500	0:10:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"	3		スカーリング 肩の下で大きく			100	0:03:00
P	100 × 5	1	2' 00"	4	FR	パドル キャッチからかき込みを意識して			500	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ 正確なストローク			150	0:04:30
S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	一定のペース			500	0:10:25
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:20



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/7/26 火曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	
S	25 × 6	1	0' 45"	2	BA	リカバリーをゆっくり	150	0:04:30	
K	25 × 4	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100	0:03:20	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S	100 × 4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00	
Drill	25 × 4	1	0' 50"	3		ドックパドル パドル	100	0:03:20	
P	100 × 5	1	2' 10"	4	FR	パドル キャッチを意識して	500	0:10:50	
Drill	25 × 4	1	0' 50"	3		スカーリング 肩の下で大きく	100	0:03:20	
P	100 × 5	1	2' 10"	4	FR	パドル キャッチからかき込みを意識して	500	0:10:50	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		ロングドックパドル キックを打つ 正確なストローク	150	0:05:00	
S	100 × 4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00	
DW									0:05:00
Total							2850	1:26:10	