



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/8/4 木曜日
【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	100 × 3	1	1'40"	2-3-4	FR	DES			300	0:05:00
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	右脚アップ左脚ダウン/左脚アップ右脚ダウンby25			150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク			150	0:03:30
S	100 × 18	1	1'25"	4	FR	一定のペース			1800	0:25:30
S	25 × 4	1	0'30"	1		E			100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0'45"	3		スカーリング 様々な位置で			150	0:04:30
P	25 × 6	1	0'30"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
P	100 × 3	3	1'20"	5	FR	パドル			900	0:12:00
		1	0'30"			レスト30"				0:01:00
S	50 × 6	1	0'50"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:05:00
DW										0:05:00
Total									4300	1:26:30



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/8/4 木曜日
【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	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右脚アップ左脚ダウン/左脚アップ右脚ダウンby25	150	0:04:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク	150	0:03:30	
	S	100	× 15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	1500	0:23:45	
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		スカーリング 様々な位置で	150	0:04:30	
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
	P	100	× 3	3	1' 30"	5	FR	パドル	900	0:13:30	
				1	2	0' 30"		レスト30"		0:01:00	
	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW										0:05:00	
Total								4000	1:26:45		



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/8/4 木曜日
【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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右脚アップ°左脚ダウン/左脚アップ°右脚ダウンby25			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストローク			150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1		E			100	0:02:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3		スカーリング° 様々な位置で			150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	100	×	3	3	1'40"	5	FR	パドル			900	0:15:00
				1	2	0'30"			レスト30"				0:01:00
	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00
DW													0:05:00
	Total											3600	1:26:30



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/8/4 木曜日
【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	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右脚アップ°左脚ダウン/左脚アップ°右脚ダウンby25				100	0:03:00
Drill	50 × 2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストローク				100	0:02:40
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース				1200	0:23:00
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング° 様々な位置で				150	0:05:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
P	100 × 3	3	1' 50"	5	FR	パドル				900	0:16:30
		1	2	0' 30"		レスト30"					0:01:00
S	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				150	0:03:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:26:40



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/8/4 木曜日
【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	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右脚アップ°左脚ダウン/左脚アップ°右脚ダウンby25			100	0:03:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストローク			100	0:03:00
S	100 × 10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース			1000	0:20:50
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E			100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング° 様々な位置で			150	0:05:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
P	100 × 4	2	2' 00"	5	FR	ハドル			800	0:16:00
		1	0' 30"			レスト30"				0:00:30
S	50 × 3	1	1' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう			150	0:03:15
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:35



2016/8/4 木曜日

【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

【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	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00	
K	50	×	2	1	1' 40"	3	FR	右脚アップ左脚ダウン/左脚アップ右脚ダウンby25				100	0:03:20
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク				150	0:04:30
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース				800	0:18:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1		E			100	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3		スカーリング 様々な位置で				150	0:05:30
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30
P	100	×	3	2	2' 10"	5	FR	パドル				600	0:13:00
			1	1	0' 30"			レスト30"					0:00:30
S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう				150	0:03:45
DW												0:05:00	
Total											2800	1:25:35	