



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/7 日曜日

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

A									
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	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打って姿勢に注意	150	0:03:00	
1)	S 300 × 1	1	4' 20"	3	FR		300	0:04:20	
2)	S 300 × 1	1	4' 10"	4	FR		300	0:04:10	
3)	S 300 × 1	1	4' 00"	5	FR		300	0:04:00	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ドックパドル パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	50 × 20	1	0' 45"	4	FR	パドル 丁寧に	1000	0:15:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ロングドックパドル キックを打とう	150	0:04:30	
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 タイミング 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S	50 × 20	1	0' 45"	4	FR	1/3呼吸	1000	0:15:00	
DW								0:05:00	
Total							4100	1:27:00	



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/7 日曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

B											
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	
Drill		25	× 6	1	0' 30"	2	FLY 片手前右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00		
Drill		50	× 3	1	1' 00"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打って姿勢に注意	150	0:03:00		
1)	S	300	× 1	1	4' 40"	3	FR	300	0:04:40		
2)	S	300	× 1	1	4' 30"	4	FR	300	0:04:30		
3)	S	300	× 1	1	4' 20"	5	FR	300	0:04:20		
				1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
Drill		25	× 6	1	0' 45"	2	ドックパドル パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
P		50	× 15	1	0' 50"	4	FR パドル 丁寧に	750	0:12:30		
Drill		25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル キックを打とう	150	0:04:30		
K		50	× 3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00		
Drill		50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 タイミング 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30		
S		50	× 20	1	0' 50"	4	FR 1/3呼吸	1000	0:16:40		
DW										0:05:00	
Total								3850	1:27:10		

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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打って姿勢に注意	150	0:03:30
1)	S	200	×	1	1	3' 40"	3	FR	200	0:03:40
2)	S	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	200	0:03:30
3)	S	200	×	1	1	3' 20"	5	FR	200	0:03:20
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR パドル 丁寧に	600	0:11:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル キックを打とう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 タイミング 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	20	1	0' 55"	4	FR 1/3呼吸	1000	0:18:20
DW										0:05:00
	Total								3400	1:26:20



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/7 日曜日

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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
	Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかりと打って姿勢に注意	150	0:03:30
1)	S	200	× 1	1	3' 50"	3	FR		200	0:03:50
2)	S	200	× 1	1	3' 40"	4	FR		200	0:03:40
3)	S	200	× 1	1	3' 30"	5	FR		200	0:03:30
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2		ドックパドル パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	× 12	1	1' 00"	4	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2		ロングドックパドル キックを打とう	150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 タイミング 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	50	× 16	1	1' 00"	4	FR	1/3呼吸	800	0:16:00
DW										0:05:00
	Total								3200	1:25:30



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/7 日曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打って姿勢に注意	150		0:03:45
1)	S 200 × 1	1	4' 10"	3	FR		200		0:04:10
2)	S 200 × 1	1	4' 00"	4	FR		200		0:04:00
3)	S 200 × 1	1	3' 50"	5	FR		200		0:03:50
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ドックパドル パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
P	50 × 10	1	1' 05"	4	FR	パドル 丁寧に	500		0:10:50
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ロングドックパドル キックを打とう	150		0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 タイミング 右手をかいて右呼吸	150		0:04:30
S	50 × 14	1	1' 05"	4	FR	1/3呼吸	700		0:15:10
DW									0:05:00
Total							3000		1:26:45



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/7 日曜日

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:09:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY 片手前右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打って姿勢に注意	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	200	0:04:30
2)	S	200	×	1	1	4' 20"	4	FR	200	0:04:20
3)	S	200	×	1	1	4' 10"	5	FR	200	0:04:10
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	ドックパドル パドル プルプイ キャッチの肘上げ	100	0:03:20
	P	50	×	8	1	1' 10"	4	FR パドル 丁寧に	400	0:09:20
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	ロングドックパドル キックを打とう	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 タイミング 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	14	1	1' 15"	4	FR 1/3呼吸	700	0:17:30
DW										0:05:00
	Total								2750	1:26:10