



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/8/20 土曜日
【泳法注意】
キックと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	
1)	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR	300	0:05:30	
2)	S	50 × 6	1	0'45"	3	FR	300	0:04:30	
3)	S	50 × 6	1	0'40"	5	FR	300	0:04:00	
			1 2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	3	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
1)	P	100 × 5	2	1'25"	4	FR	正確なストローク	1000	0:14:10
2)	P	100 × 1	2	1'15"	6	FR	H	200	0:02:30
			1 1	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		0:00:00	
	Drill	50 × 4	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュのみ 右/左by25	200	0:05:20
						フィニッシュ側で呼吸			
	S	100 × 18	1	1'25"	4	FR	呼吸のタイミング フィニッシュからリカバリーに移るときに呼吸	1800	0:25:30
DW									0:05:00
Total							4350	1:25:00	



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/8/20 土曜日
【泳法注意】
キックと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										0:10:00
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300		0:05:30
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300		0:05:00
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	5	FR	300		0:04:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
						1)→2)→3)レスト30"				
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	100		0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	150		0:04:30
						片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	150		0:04:30
						リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング				
1)	P	100	× 5	2	1' 35"	4	FR	1000		0:15:50
2)	P	100	× 1	2	1' 20"	6	FR	200		0:02:40
				1	1	0' 00"				0:00:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150		0:04:00
						片手トックハドル片手フィニッシュのみ 右/左by25				
						フィニッシュ側で呼吸				
	S	100	× 15	1	1' 35"	4	FR	1500		0:23:45
						呼吸のタイミング フィニッシュからリカハリーに移るときに呼吸				
DW										0:05:00
Total								4000		1:24:45



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/8/20 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	3	FR	リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
1)	P	100	×	4	2	1'45"	4	FR	正確なストローク	800	0:14:00
2)	P	100	×	1	2	1'30"	6	FR	H	200	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		0:00:00
	Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュのみ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	200	0:06:00
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	呼吸のタイミング フィニッシュからリカハリーに移るときに呼吸	1200	0:21:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:25:30



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/8/20 土曜日
【泳法注意】
キックと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										
1)	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300		0:10:00
2)	S	50 × 6	1	0'55"	3	FR		300		0:06:00
3)	S	50 × 3	1	0'50"	5	FR		150		0:02:30
			1 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	3	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:30
1)	P	100 × 4	2	1'55"	4	FR	正確なストローク	800		0:15:20
2)	P	100 × 1	2	1'40"	6	FR	H	200		0:03:20
			1 1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット			0:00:00
	Drill	50 × 4	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュのみ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	200		0:06:00
	S	100 × 12	1	1'55"	4	FR	呼吸のタイミング フィニッシュからリカバリーに移るときに呼吸	1200		0:23:00
DW										
										0:05:00
	Total							3400		1:25:10



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/8/20 土曜日
【泳法注意】
キックと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
1)	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50 × 6	1	1'00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50 × 3	1	0'55"	5	FR		150	0:02:45
			1 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50 × 2	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50 × 2	1	1'30"	3	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100	0:03:00
1)	P	100 × 4	2	2'05"	4	FR	正確なストローク	800	0:16:40
2)	P	100 × 1	2	1'55"	6	FR	H	200	0:03:50
			1 1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		0:00:00
	Drill	50 × 4	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュのみ 右/左by25	200	0:06:00
	S	100 × 10	1	2'05"	4	FR	呼吸のタイミング* フィニッシュ側で呼吸 フィニッシュからリカバリーに移るときに呼吸	1000	0:20:50
DW									0:05:00
Total								3150	1:25:05



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/8/20 土曜日

【泳法注意】
キックと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										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR	150	0:03:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	150	0:05:00
1)	P	100	×	4	2	2' 15"	4	FR	800	0:18:00
2)	P	100	×	1	2	2' 00"	6	FR	200	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		0:00:00
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	200	0:06:00
								片手トックハドル片手フィニッシュのみ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸		
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	800	0:18:00
								呼吸のタイミング フィニッシュからリカバリーに移るときに呼吸		
DW										0:05:00
Total									2850	1:24:45