



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/25 木曜日  
【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	
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"	4	FR	300	0:04:00	
			1 2	0' 30"					
						1)→2)→3)レスト30"	0:01:00		
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3		150	0:04:30	
P		25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	150	0:03:30	
P		100 × 6	1	1' 20"	5	FR	600	0:08:00	
Drill		50 × 3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30	
S		100 × 18	1	1' 25"	4	FR	1800	0:25:30	
S		25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00	
K/S		50 × 6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	
S		200 × 1	1	3' 30"	3	FR	200	0:03:30	
DW								0:05:00	
Total							4350	1:26:00	



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/25 木曜日  
【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										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"	4	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill		25	× 6	1	0' 45"	3		ドックパドル	150	0:04:30
P		25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P		100	× 6	1	1' 30"	5	FR	パドル	600	0:09:00
Drill		50	× 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 肘が耳の上で一度止める	150	0:03:30
S		100	× 15	1	1' 35"	4	FR	キャッチとタイミングを合わせて動かす 一帯のペース ストロークのタイミングを合わせる	1500	0:23:45
S		25	× 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00
K/S		50	× 6	1	0' 55"	3	FR	K→6サイド S→タイミングを合わせる	300	0:05:30
S		200	× 1	1	3' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30
DW										0:05:00
Total								4050	1:26:15	

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"	4	FR				300	0:05:00	
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	100	×	6	1	1'40"	5	FR	パドル				600	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ	肘が耳の上で一度止める キャッチとタイミングを合わせて動かす			150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一帯のペース	ストロークのタイミングを合わせる			1200	0:21:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1		E				100	0:02:00
	K/S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	K→6サイト	S→タイミングを合わせる			200	0:04:00
	S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
DW													0:05:00	
	Total											3650	1:25:30	



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/25 木曜日  
【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
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 × 3	1	0' 50"	4	FR		150		0:02:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル	150		0:04:30
P		25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P		100 × 6	1	1' 50"	5	FR	パドル	600		0:11:00
Drill		50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 肘が耳の上で一度止める	150		0:04:00
S		100 × 12	1	1' 55"	4	FR	キャッチとタイミングを合わせて動かす 一帯のペース ストロークのタイミングを合わせる	1200		0:23:00
S		25 × 4	1	0' 30"	1		E	100		0:02:00
K/S		50 × 4	1	1' 00"	3	FR	K→6サイド S→タイミングを合わせる	200		0:04:00
S		200 × 1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:26:00



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/25 木曜日  
【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
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"	4	FR	1)→2)→3)レスト30"	150	0:02:45
			2	0' 30"					
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル	150	0:04:30
P		25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
P		100 × 5	1	2' 00"	5	FR	パドル	500	0:10:00
Drill		50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 肘が耳の上で一度止める キャッチとタイミングを合わせて動かす	150	0:04:30
S		100 × 10	1	2' 05"	4	FR	一帯のペース ストロークのタイミングを合わせる	1000	0:20:50
S		25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
K/S		50 × 4	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→タイミングを合わせる	200	0:04:20
S		200 × 1	1	4' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:30
DW									0:05:00
Total								3200	1:26:55



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2016/8/25 木曜日

【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												0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30		
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR			300	0:07:00		
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	4	FR			150	0:03:15		
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
Drill		25	×	6	1	0' 50"	3		ドックパドル				150	0:05:00
P		25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30
P		100	×	4	1	2' 15"	5	FR	パドル				400	0:09:00
Drill		50	×	2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 肘が耳の上で一度止める キャッチとタイミングを合わせて動かす				100	0:03:00
S		100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一帯のペース ストロークのタイミングを合わせる				800	0:18:00
S		25	×	4	1	0' 45"	1	E					100	0:03:00
K/S		50	×	4	1	1' 15"	3	FR	K→6サイド S→タイミングを合わせる				200	0:05:00
S		200	×	1	1	5' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:05:00
DW												0:05:00		
Total											2850	1:26:15		