



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/9/6 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

A									
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 0:05:30
1)	K	50 × 1	3	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
2)	K	25 × 2	3	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて	150	0:06:00
3)	P	25 × 2	3	0'30"	4	FR	パドル フルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:00
4)	P	50 × 6	3	0'50"	2・6	FR	パドル E/Hby25	900	0:15:00
			1	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
1)	S	50 × 12	1	0'45"	3	FR	ドロイン	600	0:09:00
2)	S	100 × 15	1	1'25"	4	FR	一定のペース	1500	0:21:15
			1	1'00"			1)→2)レスト1'		0:01:00
	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR	丁寧に	300	0:05:30
DW									0:05:00
Total								4050	1:26:15



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/9/6 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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 0:05:30	
1)	K	50	× 1	3	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
2)	K	25	× 2	3	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて	150	0:06:00	
3)	P	25	× 2	3	0' 30"	4	FR	パドル フルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:00	
4)	P	50	× 4	3	1' 00"	2・6	FR	パドル E/Hby25	600	0:12:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00	
1)	S	50	× 12	1	0' 50"	3	FR	ドロイン	600	0:10:00	
2)	S	100	× 15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	1500	0:23:45	
				1	1	1' 00"		1)→2)レスト1'		0:01:00	
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	丁寧に	300	0:05:30	
DW										0:05:00	
Total								3750	1:26:45		



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/9/6 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
1)	K	50	×	1	3	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
2)	K	25	×	2	3	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて	150	0:06:00
3)	P	25	×	2	3	0'30"	4	FR	パドル フルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:00
4)	P	50	×	4	3	1'00"	2・6	FR	パドル E/Hby25	600	0:12:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
1)	S	50	×	12	1	0'55"	3	FR	ドロイン	600	0:11:00
2)	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00
				1	1	1'00"			1)→2)レスト1'		0:01:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	丁寧に	300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:26:00



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/9/6 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
1)	K	50 × 1	3	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
2)	K	25 × 2	3	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて	150	0:06:00	
3)	P	25 × 2	3	0'30"	4	FR	パドル フルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:00	
4)	P	50 × 4	3	1'00"	2・6	FR	パドル E/Hby25	600	0:12:00	
			1	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00	
1)	S	50 × 10	1	1'00"	3	FR	ドロイン	500	0:10:00	
2)	S	100 × 12	1	1'55"	4	FR	一定のペース	1200	0:23:00	
			1	1'00"			1)→2)レスト1'		0:01:00	
	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR	丁寧に	300	0:06:00	
DW										0:05:00
Total								3350		1:27:00



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/9/6 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
1)	K	50 × 1	3	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
2)	K	25 × 2	3	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて	150	0:06:00
3)	P	25 × 2	3	0' 45"	4	FR	パドル フルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:30
4)	P	50 × 3	3	1' 10"	2・6	FR	パドル E/Hby25	450	0:10:30
			1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
1)	S	50 × 10	1	1' 05"	3	FR	ドロイン	500	0:10:50
2)	S	100 × 10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	1000	0:20:50
			1	1' 00"			1)→2)レスト1'		0:01:00
	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR	丁寧に	300	0:06:30
DW									0:05:00
Total								3000	1:27:10



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2016/9/6 火曜日

【泳法注意】
姿勢
【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
1)	K	50	× 1	3	1' 40"	4	FR	150	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	0:05:00
2)	K	25	× 2	3	1' 00"	5	FR	150	大きい板を沈めて	0:06:00
3)	P	25	× 2	3	0' 45"	4	FR	150	パドル フルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	0:04:30
4)	P	50	× 3	3	1' 20"	2・6	FR	450	パドル E/Hby25	0:12:00
				1	0' 30"				1)→2)→3)→4)レストナシ	0:01:00
1)	S	50	× 8	1	1' 15"	3	FR	400	ドロイン	0:10:00
2)	S	100	× 8	1	2' 15"	4	FR	800	一定のペース	0:18:00
				1	1' 00"				1)→2)レスト1'	0:01:00
	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	300	丁寧に	0:07:30
DW										0:05:00
Total								2700		1:27:30