



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/9/22 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	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	ビルトアップ°			300	0:10:00 0:05:30
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ° 入水手前で一度止める			150	0:03:30	
	S	100 × 8	1	1' 30"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる			800	0:12:00
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR				150	0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ			150	0:03:00
	P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
	S	400 × 1	1	6' 30"	3	FR	タイミングを合わせて			400	0:06:30
	S	100 × 12	1	1' 25"	4	FR	一定のペース			1200	0:17:00
DW										0:05:00	
Total										4100	1:26:00



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/9/22 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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR				0:10:00	
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	300		0:05:30	
Drill	S	200	× 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:03:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150			0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で一度止める	150			0:03:30	
S	100	× 6	1	1' 40"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	600			0:10:00	
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR		150			0:04:30	
P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150			0:03:00	
P	50	× 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600			0:12:00	
S	300	× 1	1	5' 30"	3	FR	タイミングを合わせて	300			0:05:30	
S	100	× 12	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	1200			0:19:00	
DW											0:05:00	
Total									3800			1:25:30



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/9/22 木曜日
【泳法注意】
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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で一度止める	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	600	0:11:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	タイミングを合わせて	200	0:04:00
	S	100	×	10	1	1'45"	4	FR	一定のペース	1000	0:17:30
DW											0:05:00
	Total									3500	1:25:30



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/9/22 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
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前で一度止める			150	0:04:00
S	100 × 5	1	2' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる				500	0:10:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR					150	0:04:30
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ				150	0:03:30
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
S	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	タイミングを合わせて				200	0:04:00
S	100 × 10	1	1' 55"	4	FR	一定のペース				1000	0:19:10
DW											0:05:00
Total										3400	1:26:10



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/9/22 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
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で一度止める	150	0:04:00	
S	100 × 5	1	2' 10"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	500	0:10:50	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR		100	0:03:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50 × 12	1	1' 05"	2・6	FR	バトル 1E1H	600	0:13:00	
S	150 × 1	1	3' 30"	3	FR	タイミングを合わせて	150	0:03:30	
S	100 × 8	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	800	0:16:40	
DW									0:05:00
Total							3100	1:25:30	



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/9/22 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
S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30
S	200	× 1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前で一度止める		150	0:04:30
S	100	× 4	1	2' 20"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる			400	0:09:20
K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR				100	0:03:30
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ			150	0:04:30
P	50	× 12	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:15:00
S	150	× 1	1	4' 00"	3	FR	タイミングを合わせて			150	0:04:00
S	100	× 6	1	2' 15"	4	FR	一定のペース			600	0:13:30
DW											0:05:00
Total										2800	1:26:20