



【テーマ】
 基礎期A
 AT
 速い 比較的持続できる

2016/10/1 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 4

A									
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
1)	S	50 × 6	1	0' 50"	2	FR	300	0:05:00	
2)	S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	300	0:04:30	
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR 1)→2)レストナシ 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル・スカーリング(肩の位置)交互	150	0:04:30	
Drill		25 × 6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	150	0:04:00	
	P	50 × 16	1	0' 45"	3	FR パドル キャッチ→かきこみを意識して	800	0:12:00	
Drill		25 × 6	1	0' 40"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:00	
	S	100 × 18	1	1' 25"	4	FR 一定のペース	1800	0:25:30	
DW									0:05:00
Total							4100		1:25:00



【テーマ】
 基礎期A
 AT
 速い 比較的持続できる

2016/10/1 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
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
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 1)→2)レストナシ 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
Drill		25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル・スカーリング(肩の位置)交互	150	0:04:30
Drill		25	× 6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	150	0:04:30
	P	50	× 15	1	0' 50"	3	FR パドル キャッチ→かきこみを意識して	750	0:12:30
Drill		25	× 6	1	0' 40"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:00
	S	100	× 15	1	1' 35"	4	FR 一定のペース	1500	0:23:45
DW									0:05:00
	Total							3750	1:25:15

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
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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 1)→2)レストナシ 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
Drill		25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル・スカーリング(肩の位置)交互	150	0:05:00
Drill		25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	150	0:04:30
	P	50	×	14	1	0' 55"	3	FR パドル キャッチ→かきこみを意識して	700	0:12:50
Drill		25	×	6	1	0' 40"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR 一定のペース	1200	0:21:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:25:20



【テーマ】
 基礎期A
 AT
 速い 比較的持続できる

2016/10/1 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
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	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	1)→2)レストナシ 右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウンby25	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		ドックパドル・スカーリング(肩の位置)交互	150	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル	150	0:04:30	
P	50 × 12	1	0' 55"	3	FR	パドル キャッチ→かきこみを意識して	600	0:11:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:00	
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	1200	0:23:00	
DW								0:05:00	
Total							3300	1:25:30	



【テーマ】
基礎期A
AT
速い 比較的持続できる

2016/10/1 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	
1)	S 50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
2)	S 50 × 4	1	1' 00"	3	FR		200	0:04:00	
	K 50 × 3	1	1' 30"	3	FR	1)→2)レストナシ 右アッ°左ダウ°/左アッ°右ダウ°by25	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		トックパドル・スカーリング(肩の位置)交互	150	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングトックパドル	150	0:04:30	
P	50 × 12	1	1' 00"	3	FR	パドル キャッチ→かきこみを意識して	600	0:12:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	キャッチアッ°	150	0:04:00	
S	100 × 10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	1000	0:20:50	
DW								0:05:00	
Total							3000	1:24:50	



【テーマ】
基礎期A
AT
速い 比較的持続できる

2016/10/1 土曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	
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		
	K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR 1)→2)レストナシ 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:05:00		
Drill		25	× 6	1	1' 00"	3	ドックパドル・スカーリング(肩の位置)交互	150	0:06:00		
Drill		25	× 6	1	0' 50"	3	ロングドックパドル	150	0:05:00		
	P	50	× 10	1	1' 10"	3	FR パドル キャッチ→かきこみを意識して	500	0:11:40		
Drill		25	× 6	1	0' 45"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:30		
	S	100	× 8	1	2' 15"	4	FR 一定のペース	800	0:18:00		
DW									0:05:00		
Total								2650	1:25:10		