



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2016/10/6 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 リカバリーを大きく	150	0:03:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4		スカーリング 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク2スカル 2スカル目はフィニッシュ	150	0:04:00	
S	200 × 8	1	2' 50"	4	FR	フィニッシュを意識して	1600	0:22:40	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
P	50 × 15	1	0' 55"	3-5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強くする	750	0:13:45	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
1)	S 25 × 6	1	0' 20"	5	FR		150	0:02:00	
2)	S 25 × 6	1	0' 25"	3-6	FR	1E1H H→前面壁を見て横呼吸	150	0:02:30	
3)	S 25 × 6	1	0' 30"	2-7	FR	1E1H H→顔上げ	150	0:03:00	
		1	2 0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							4000	1:26:55	



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2016/10/6 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 リカバリを大きく	150	0:03:00	
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4		スカーリング 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク2スカル 2スカル目はフィニッシュ	150	0:04:00	
S	200 × 7	1	3' 10"	4	FR	フィニッシュを意識して	1400	0:22:10	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ハットダウン	150	0:04:30	
P	50 × 12	1	1' 00"	3-5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強くする	600	0:12:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
1)	S 25 × 6	1	0' 25"	5	FR		150	0:02:30	
2)	S 25 × 6	1	0' 30"	3-6	FR	1E1H H→前面壁を見て横呼吸	150	0:03:00	
3)	S 25 × 6	1	0' 35"	2-7	FR	1E1H H→顔上げ	150	0:03:30	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							3650	1:26:40	

C											
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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前右・左 横呼吸	リハビリを大きく	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	1ストローク2スカル 2スカル目はフィニッシュ	150	0:04:00	
S	200	×	6	1	3'30"	4	FR	フィニッシュを意識して	1200	0:21:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	1'00"	3・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強くする	600	0:12:00	
S	25	×	4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00	
1)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR		150	0:02:30
2)	S	25	×	6	1	0'30"	3・6	FR	1E1H H→前面壁を見て横呼吸	150	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0'35"	2・7	FR	1E1H H→顔上げ	150	0:03:30
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:27:00	



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2016/10/6 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

D									
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
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 リハビリを大きく	150	0:03:30	
S	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0'50"	4		スクーリング 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	1ストローク2スカル 2スカル目はフィニッシュ	150	0:04:00	
S	200 × 6	1	3'50"	4	FR	フィニッシュを意識して	1200	0:23:00	
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
P	50 × 10	1	1'00"	3-5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強くする	500	0:10:00	
S	25 × 4	1	0'30"	1		E	100	0:02:00	
1)	S 25 × 6	1	0'25"	5	FR		150	0:02:30	
2)	S 25 × 6	1	0'30"	3-6	FR	1E1H H→前面壁を見て横呼吸	150	0:03:00	
3)	S 25 × 6	1	0'35"	2-7	FR	1E1H H→顔上げ	150	0:03:30	
		1 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW									
									0:05:00
Total							3350	1:27:00	



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2016/10/6 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 リカバリーを大きく	150	0:04:00		
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 55"	4		スカーリング 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク2スカル 2スカル目はフィニッシュ	150	0:04:00		
S	200 × 5	1	4' 10"	4	FR	フィニッシュを意識して	1000	0:20:50		
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00		
P	50 × 8	1	1' 05"	3・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強くする	400	0:08:40		
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00		
1)	S	25 × 6	1	0' 30"	5	FR		150	0:03:00	
2)	S	25 × 6	1	0' 35"	3・6	FR	1E1H H→前面壁を見て横呼吸	150	0:03:30	
3)	S	25 × 6	1	0' 40"	2・7	FR	1E1H H→顔上げ	150	0:04:00	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3000	1:26:30		



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2016/10/6 木曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00 0:07:30
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 リカバリーを大きく	100	0:03:00
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	25	× 6	1	1' 00"	4		スクーリング 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	1ストローク2スカル 2スカル目はフィニッシュ	100	0:03:00
	S	200	× 4	1	4' 30"	4	FR	フィニッシュを意識して	800	0:18:00
	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:30
	P	50	× 8	1	1' 15"	3・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強くする	400	0:10:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00
1)	S	25	× 6	1	0' 35"	5	FR		150	0:03:30
2)	S	25	× 6	1	0' 40"	3・6	FR	1E1H H→前面壁を見て横呼吸	150	0:04:00
3)	S	25	× 6	1	0' 45"	2・7	FR	1E1H H→顔上げ	150	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									2700	1:27:00