



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/13 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	
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00	
S	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	ストレートアーム	150	0:03:00	
S	100 × 18	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	1800	0:25:30	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50 × 14	1	0' 45"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	700	0:10:30	
1)	P 25 × 6	1	0' 25"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	150	0:02:30	
2)	P 25 × 6	1	0' 20"	5	FR	H パドルナシ	150	0:02:00	
	S 50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1)→2)レストナシ ストロークのタイミングに注意	300	0:05:30	
DW								0:05:00	
Total							4300	1:26:00	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/13 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
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:04:00
S	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	ストレートアーム				150	0:03:00
S	100 × 15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース				1500	0:23:45
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
P	50 × 12	1	0' 50"	4	FR	パドル ストローク数を一定に				600	0:10:00
1)	P 25 × 6	1	0' 30"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ				150	0:03:00
2)	P 25 × 6	1	0' 25"	5	FR	H パドルナシ				150	0:02:30
	S 50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1)→2)レストナシ ストロークのタイミングに注意				300	0:05:30
DW											0:05:00
Total										3900	1:25:45



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/13 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"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0'30"	2	FR	ストレートアーム	150	0:03:00
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'55"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00
1)	P	25	×	6	1	0'30"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0'25"	5	FR	H パドルナシ	150	0:02:30
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1)→2)レストナシ ストロークのタイミングに注意	300	0:05:30
DW											0:05:00
	Total									3600	1:25:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/13 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"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	150		0:04:30
S	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	ストレートアーム	150		0:03:00
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	1200		0:23:00
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100		0:02:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50 × 10	1	1' 00"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	500		0:10:00
1)	P 25 × 6	1	0' 30"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	150		0:03:00
2)	P 25 × 6	1	0' 25"	5	FR	H パドルナシ	150		0:02:30
	S 50 × 5	1	1' 00"	3	FR	1)→2)レストナシ ストロークのタイミングに注意	250		0:05:00
DW									0:05:00
Total							3450		1:26:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/13 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"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25			150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25			150	0:04:30
S	25 × 6	1	0'35"	2	FR	ストレートアーム			150	0:03:30
S	100 × 10	1	2'05"	4	FR	一定のペース			1000	0:20:50
S	25 × 4	1	0'45"	1	E				100	0:03:00
P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
P	50 × 8	1	1'05"	4	FR	パドル ストローク数を一定に			400	0:08:40
1)	P 25 × 6	1	0'35"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ			150	0:03:30
2)	P 25 × 6	1	0'30"	5	FR	H パドルナシ			150	0:03:00
	S 50 × 4	1	1'05"	3	FR	1)→2)レストナシ ストロークのタイミングに注意			200	0:04:20
DW										0:05:00
Total									3100	1:25:50



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/13 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"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25		150	0:04:30
S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	ストレートアーム		150	0:04:00
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース		800	0:18:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E			100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
P	50	×	8	1	1' 15"	4	FR	パドル ストローク数を一定に		400	0:10:00
1)	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	100	0:02:40
2)	P	25	×	4	1	0' 35"	5	FR	H パドルナシ	100	0:02:20
	S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	1)→2)レストナシ ストロークのタイミングに注意	150	0:03:45
DW											0:05:00
Total										2750	1:25:15