



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/22 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									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25 × 4	1	0' 45"	4		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	100	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4		スカーリング 肩の位置 大きい動き プルプイ	150	0:05:00	
P	50 × 12	1	0' 40"	5	FR	パドル 一定のストローク数	600	0:08:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
1)	S 50 × 3	2	0' 40"	5	FR		300	0:04:00	
2)	S 100 × 3	2	1' 25"	4	FR		600	0:08:30	
3)	S 150 × 3	2	2' 10"	4	FR		900	0:13:00	
		1	5 0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット		0:00:00	
1)	S 25 × 6	2	0' 25"	4	FR	1/3呼吸	300	0:05:00	
2)	D 25 × 2	2	0' 45"	9	FR	ストレートアーム	100	0:03:00	
3)	D 25 × 2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ	100	0:03:00	
		1	5 0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット		0:02:30	
DW									0:05:00
Total							4000	1:25:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/22 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												0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:03:00			
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4		ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4		スカーリング	肩の位置	大きい動き	プルブイ	150	0:05:00	
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	一定のストローク数				600	0:09:00
S	25	×	4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00	
1)	S	50	×	3	2	0' 45"	5	FR					300	0:04:30
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR					600	0:09:30
3)	S	150	×	2	2	2' 25"	4	FR					600	0:09:40
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ	2セット		0:00:00	
1)	S	25	×	6	2	0' 25"	4	FR	1/3呼吸				300	0:05:00
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	ストレートアーム				100	0:03:00
3)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ				100	0:03:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	3)→1)レスト30"	2セット		0:02:30	
DW												0:05:00		
Total											3750	1:26:10		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/22 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4		ドックパドル プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4		スカーリング	肩の位置 大きい動き プルプイ	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル	一定のストローク数	600	0:10:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1		E		100	0:02:00
1)	S	50	×	2	2	0' 50"	5	FR			200	0:03:20
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR			400	0:07:00
3)	S	150	×	2	2	2' 40"	4	FR			600	0:10:40
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ	2セット	0:00:00
1)	S	25	×	6	2	0' 25"	4	FR	1/3呼吸		300	0:05:00
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	ストレートアーム		100	0:03:00
3)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ		100	0:03:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	3)→1)レスト30"	2セット	0:02:30
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:00

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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4		スカーリング 肩の位置 大きい動き プルプイ	150	0:05:00		
P	50 × 10	1	0' 55"	5	FR	パドル 一定のストローク数	500	0:09:10		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
1)	S 50 × 2	2	0' 55"	5	FR		200	0:03:40		
2)	S 100 × 2	2	1' 55"	4	FR		400	0:07:40		
3)	S 150 × 2	2	2' 50"	4	FR		600	0:11:20		
		1	5	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット		0:00:00		
1)	S 25 × 4	2	0' 30"	4	FR	1/3呼吸	200	0:04:00		
2)	D 25 × 2	2	0' 45"	9	FR	ストレートアーム	100	0:03:00		
3)	D 25 × 2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ	100	0:03:00		
		1	5	0' 30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット		0:02:30		
DW										0:05:00
Total							3250	1:26:20		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/22 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	50 × 6	1	1'05"	2	FR					300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
S	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
Drill	25 × 4	1	0'45"	4		ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0'50"	4		スカーリング	肩の位置	大きい動き	プルブイ	100	0:03:20
P	50 × 7	1	1'00"	5	FR	パドル	一定のストローク数			350	0:07:00
S	25 × 4	1	0'45"	1		E				100	0:03:00
1)	S 50 × 2	2	1'00"	5	FR					200	0:04:00
2)	S 100 × 2	2	2'05"	4	FR					400	0:08:20
3)	S 150 × 2	2	3'10"	4	FR					600	0:12:40
		1 5	0'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ	2セット			0:00:00
1)	S 25 × 4	2	0'30"	4	FR	1/3呼吸				200	0:04:00
2)	D 25 × 2	2	0'45"	9	FR	ストレートアーム				100	0:03:00
3)	D 25 × 2	2	0'45"	9	FR	顔上げ				100	0:03:00
		1 5	0'30"			1)→2)→3)レスト30"	3)→1)レスト30"	2セット			0:02:30
DW											0:05:00
Total										3000	1:25:50



2016/10/22 土曜日

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

【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										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300		0:07:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	4		ドックパドル プルブイ	キャッチの肘上げ	100	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0' 55"	4		スカーリング	肩の位置 大きい動き プルブイ	100	0:03:40
P	50	×	6	1	1' 10"	5	FR	パドル	一定のストローク数	300	0:07:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1		E		100	0:03:00
1)	S	50	×	2	2	1' 10"	5	FR		200	0:04:40
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
3)	S	150	×	1	2	3' 25"	4	FR		300	0:06:50
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット		0:00:00
1)	S	25	×	4	2	0' 35"	4	FR	1/3呼吸	200	0:04:40
2)	D	25	×	2	2	0' 50"	9	FR	ストレートアーム	100	0:03:20
3)	D	25	×	2	2	0' 50"	9	FR	顔上げ	100	0:03:20
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット		0:02:30
DW											0:05:00
Total										2650	1:25:20