



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/30 日曜日

【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		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30		
Drill	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ 両手をそろえ間をおいてからかく	300	0:06:00		
Drill	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:03:00		
S	200 × 12	1	2' 50"	4	FR	一定のペース ストロークのタイミングに注意	2400	0:34:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
1)	P 25 × 1	10	0' 15"	7	FR	パドル H	250	0:02:30		
2)	P 25 × 1	10	0' 25"	4	FR	パドル	250	0:04:10		
3)	P 25 × 1	10	0' 35"	2	FR	パドル E	250	0:05:50		
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
S	50 × 5	1	0' 50"	3	FR	ストロークのタイミングに注意して	250	0:04:10		
DW										0:05:00
Total							4400	1:26:40		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/30 日曜日  
【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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル	キャッチの肘上げ	フルブイ	150	0:04:30	
Drill	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	キャッチアップ	両手をそろえ間をおいてからかく		300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	3ストローク3"ストップ				150	0:03:00
S	200	×	10	1	3' 15"	4	FR	一定のペース	ストロークのタイミングに注意		2000	0:32:30	
S	25	×	4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00
1)	P	25	×	1	10	0' 20"	7	FR	パドル H		250	0:03:20	
2)	P	25	×	1	10	0' 25"	4	FR	パドル		250	0:04:10	
3)	P	25	×	1	10	0' 35"	2	FR	パドル E		250	0:05:50	
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
S	50	×	5	1	0' 55"	3	FR	ストロークのタイミングに注意して				250	0:04:35
DW												0:05:00	
Total											4000	1:26:55	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/30 日曜日  
【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 0:06:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ドックパドル	キャッチの肘上げ	プルプイ	150	0:04:30
	Drill	50	× 6	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	両手をそろえ間をおいてからかく		300	0:07:00
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ			150	0:03:30
	S	200	× 8	1	3' 30"	4	FR	一定のペース	ストロークのタイミングに注意		1600	0:28:00
	S	25	× 4	1	0' 30"	1		E			100	0:02:00
1)	P	25	× 1	10	0' 20"	7	FR	パドル	H		250	0:03:20
2)	P	25	× 1	10	0' 30"	4	FR	パドル			250	0:05:00
3)	P	25	× 1	10	0' 40"	2	FR	パドル	E		250	0:06:40
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	ストロークのタイミングに注意して			300	0:05:30
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/30 日曜日  
【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	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 両手をそろえ間をおいてからかく	300	0:07:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:03:30	
S	200 × 8	1	3' 45"	4	FR	一定のペース ストロークのタイミングに注意	1600	0:30:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
1)	P 25 × 1	8	0' 20"	7	FR	パドル H	200	0:02:40	
2)	P 25 × 1	8	0' 30"	4	FR	パドル	200	0:04:00	
3)	P 25 × 1	8	0' 40"	2	FR	パドル E	200	0:05:20	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	ストロークのタイミングに注意して	300	0:06:00	
DW									0:05:00
Total							3500	1:26:00	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/30 日曜日  
【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	
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:05:00	
Drill	50 × 6	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 両手をそろえ間をおいてからかく	300	0:08:00	
Drill	50 × 3	1	1'15"	3	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:03:45	
S	200 × 6	1	4'15"	4	FR	一定のペース ストロークのタイミングに注意	1200	0:25:30	
S	25 × 4	1	0'45"	1		E	100	0:03:00	
1)	P 25 × 1	8	0'25"	7	FR	パドル H	200	0:03:20	
2)	P 25 × 1	8	0'35"	4	FR	パドル	200	0:04:40	
3)	P 25 × 1	8	0'45"	2	FR	パドル E	200	0:06:00	
		1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	50 × 6	1	1'05"	3	FR	ストロークのタイミングに注意して	300	0:06:30	
DW								0:05:00	
Total							3100	1:27:15	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2016/10/30 日曜日

【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
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3		ドックパドル	キャッチの肘上げ	プルブイ	150	0:05:30
Drill	50	×	5	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	両手をそろえ間をおいてからかく		250	0:07:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ			150	0:04:00
S	200	×	6	1	4' 30"	4	FR	一定のペース	ストロークのタイミングに注意		1200	0:27:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1		E			100	0:03:00
1)	P	25	×	1	6	0' 30"	7	FR	パドル	H	150	0:03:00
2)	P	25	×	1	6	0' 40"	4	FR	パドル		150	0:04:00
3)	P	25	×	1	6	0' 50"	2	FR	パドル	E	150	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	ストロークのタイミングに注意して			200	0:05:00
DW											0:05:00	
Total											2800	1:26:30