



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/15 火曜日
【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' 35"	2		ロングトックパドル	150	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止める	150	0:03:00	
S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせる	300	0:05:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
K/S by25	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	K→6サイド S→左右のタイミングに注意	300	0:05:30	
1)	P 25 × 6	4	0' 25"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:10:00	
2)	P 100 × 1	4	1' 10"	6	FR	パドル H	400	0:04:40	
		1	3 0' 15"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト15"		0:00:45	
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止める	150	0:03:00	
S	150 × 12	1	2' 10"	4	FR	一定のペース	1800	0:26:00	
DW								0:05:00	
Total							4300	1:25:55	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/15 火曜日
【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										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:10:00 0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2		150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00	
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00	
K/S by25	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	
1)	P	25	×	6	4	0' 30"	2・6	FR	600	0:12:00
2)	P	100	×	1	4	1' 20"	6	FR	400	0:05:20
				1	3	0' 15"				0:00:45
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00	
S	150	×	10	1	2' 25"	4	FR	1500	0:24:10	
DW										
									0:05:00	
Total								4000	1:26:45	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/15 火曜日
【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										0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2		ロングドックパドル	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止める	150	0:03:30	
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせる	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
K/S by25	50	×	6	1	1'00"	3	FR	K→6サイト S→左右のタイミングに注意	300	0:06:00	
1)	P	25	×	6	4	0'30"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
2)	P	100	×	1	4	1'30"	6	FR	パドル H	400	0:06:00
				1	3	0'15"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト15"		0:00:45
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止める	150	0:03:30	
S	150	×	8	1	2'35"	4	FR	一定のペース	1200	0:20:40	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:26:55	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/15 火曜日
【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' 40"	2		ロングトックパドル	150		0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止める	150		0:03:30
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせる	300		0:06:00
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150		0:04:30
K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→左右のタイミングに注意	300		0:06:30
1)	P 25 × 6	4	0' 30"	2-6 6	FR	パドル 1E1H	600		0:12:00
2)	P 100 × 1	4	1' 40"		FR	パドル H	400		0:06:40
		1	3 0' 15"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト15"			0:00:45
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止める	100		0:02:30
S	150 × 7	1	2' 50"	4	FR	一定のペース	1050		0:19:50
DW									0:05:00
Total							3500		1:27:15



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/15 火曜日
【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	0'45"	2		ロングトックパドル	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止める	150	0:04:00	
S	50 × 6	1	1'05"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせる	300	0:06:30	
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
K/S by25	50 × 6	1	1'10"	3	FR	K→6サイト S→左右のタイミングに注意	300	0:07:00	
1)	P 25 × 6	3	0'35"	2・6	FR	パドル 1E1H	450	0:10:30	
2)	P 100 × 1	3	1'50"	6	FR	パドル H	300	0:05:30	
		1	0'15"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト15"		0:00:30	
Drill	50 × 2	1	1'30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止める	100	0:03:00	
S	150 × 6	1	3'05"	4	FR	一定のペース	900	0:18:30	
DW									0:05:00
Total							3100	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/15 火曜日

【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' 45"	2		ロングトックパドル	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止める	150	0:04:30	
S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせる	200	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
K/S by25	50	×	6	1	1' 20"	3	FR	K→6サイド S→左右のタイミングに注意	300	0:08:00	
1)	P	25	×	6	3	0' 40"	2・6	FR	パドル 1E1H	450	0:12:00
2)	P	100	×	1	3	2' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
				1	2	0' 15"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト15"		0:00:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止める	100	0:03:00	
S	150	×	5	1	3' 20"	4	FR	一定のペース	750	0:16:40	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:27:10	