



【テーマ】
 強化期A
 AT
 長く持続できる

2016/11/20 日曜日
 【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	50 × 6	1	1' 15"	2	FR	1~3→キャッチアップ 正確なストローク 4~6→片手横右/左by25 タイミング	300	0:07:30	
1)	P-S 100 × 7	5	1' 25"	4	FR		3500	0:49:35	
2)	P-S 25 × 6	5	0' 20"	6	FR		750	0:10:00	
		1	4 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
						奇数セットP→パドル			
DW									0:05:00
Total							4850	1:27:35	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/20 日曜日
【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	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:05:30
						1~3→キャッチアップ 正確なストローク 4~6→片手横右/左by25 タイミング			
1)	P・S	100	×	6	5	1' 35"	4	FR	3000
2)	P・S	25	×	6	5	0' 25"	6	FR	750
				1	4	0' 00"			0:00:00
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 奇数セットP→パドル			
DW									0:05:00
Total								4350	1:28:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/20 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	50	×	6	1	1'20"	2	FR	300	0:08:00
								1~3→キャッチアップ 正確なストローク 4~6→片手横右/左by25 タイミング		
1)	P・S	100	×	7	4	1'45"	4	FR	2800	0:49:00
2)	P・S	25	×	6	4	0'25"	6	FR	600	0:10:00
				1	5	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 奇数セットP→パドル		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								4000	1:28:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/20 日曜日
【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									0:10:00
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50 × 6	1	1'20"	2	FR	1~3→キャッチアップ° 正確なストローク 4~6→片手横右/左by25 タイミング	300	0:08:00	
1)	P・S 100 × 6	4	1'55"	4	FR		2400	0:46:00	
2)	P・S 25 × 6	4	0'25"	6	FR		600	0:10:00	
		1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 奇数セットP→パドル		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3600	1:25:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/20 日曜日
【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	50 × 6	1	1'25"	2	FR	1~3→キャッチアップ° 正確なストローク 4~6→片手横右/左by25 タイミング°	300	0:08:30	
1) P・S	100 × 6	4	2'05"	4	FR		2400	0:50:00	
2) P・S	25 × 4	4	0'30"	6	FR		400	0:08:00	
		1 5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 奇数セットP→パドル		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3400	1:28:00	

