



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/24 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

A											
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	
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	1~3→片手トックパドル・片手フィニッシュ 右/左by25 4~6→ロングトックパドル	300	0:08:00	
1)	S	150	×	1	6	2'10"	4	FR		900	0:13:00
2)	S	100	×	1	6	1'25"	4	FR		600	0:08:30
3)	P	50	×	3	6	0'40"	5	FR	パドル	900	0:12:00
				1	5	0'00"					0:00:00
	S	25	×	12	1	0'30"	2	FR・BR	FR×4 BR×8 伸びをとって	300	0:06:00
	K	25	×	4	1	0'40"	4	FR	ヘッドダウン 飛沫を上げずに深く アップキックは膝を伸ばして	100	0:02:40
	K/S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	K→6サイト S→6ヒート	300	0:05:30
	by25										
	S	100	×	4	1	1'30"	3	FR	キックを意識して	400	0:06:00
DW											
										0:05:00	
Total									4400	1:27:10	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/24 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手トックパドル・片手フィニッシュ 右/左by25 4~6→ロングトックパドル			300	0:08:00
1)	S	150	×	1	5	2' 25"	4	FR			750	0:12:05
2)	S	100	×	1	5	1' 35"	4	FR			500	0:07:55
3)	P	50	×	3	5	0' 45"	5	FR	パドル		750	0:11:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR・BR	FR×4 BR×8 伸びをとって			300	0:06:00
K	25	×	4	1	0' 40"	4	FR	ヘッドダウン 飛沫を上げずに深く アップキックは膝を伸ばして			100	0:02:40
K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイド S→6ビート			300	0:06:00
S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	キックを意識して			400	0:06:40
DW												0:05:00
Total											4000	1:26:05



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/24 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	1~3→片手トックパドル・片手フィニッシュ 右/左by25 4~6→ロングトックパドル		300	0:08:00
1)	S	150	×	1	4	2'35"	4	FR		600	0:10:20
2)	S	100	×	1	4	1'45"	4	FR		400	0:07:00
3)	P	50	×	3	4	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	12	1	0'35"	2	FR・BR	FR×4 BR×8 伸びをとって		300	0:07:00
K	25	×	6	1	0'45"	4	FR	ヘッドダウン 飛沫を上げずに深く アップキックは膝を伸ばして		150	0:04:30
K/S by25	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K→6サイト S→6ピート		300	0:06:30
S	100	×	4	1	1'50"	3	FR	キックを意識して		400	0:07:20
DW											0:05:00
Total										3650	1:27:10



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/24 木曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

D												
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	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手トックハドル・片手フィニッシュ 右/左by25 4~6→ロングトックハドル				300	0:08:00
1)	S	150 × 1	4	2' 50"	4	FR					600	0:11:20
2)	S	100 × 1	4	1' 55"	4	FR					400	0:07:40
3)	P	50 × 2	4	0' 50"	5	FR	ハドル				400	0:06:40
			1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR・BR	FR×4 BR×8 伸びをとって				300	0:07:00
	K	25 × 6	1	0' 45"	4	FR	ヘッドダウン 飛沫を上げずに深く アップキックは膝を伸ばして				150	0:04:30
	K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→6ビート				300	0:06:30
	S	100 × 4	1	1' 55"	3	FR	キックを意識して				400	0:07:40
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:20



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/24 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	50 × 6	1	1' 30"	2	FR	1~3→片手トックパドル・片手フィニッシュ 右/左by25 4~6→ロングトックパドル			300	0:09:00
1)	S 150 × 1	3	3' 10"	4	FR				450	0:09:30
2)	S 100 × 1	3	2' 05"	4	FR				300	0:06:15
3)	P 50 × 3	3	1' 00"	5	FR	パドル 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			450	0:09:00
		1 2	0' 00"							0:00:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR・BR	FR×4 BR×8 伸びをとって			300	0:08:00
K	25 × 4	1	0' 45"	4	FR	ヘッドダウン 飛沫を上げずに深く アップキックは膝を伸ばして			100	0:03:00
K/S by25	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→6ビート			300	0:07:00
S	100 × 3	1	2' 05"	3	FR	キックを意識して			300	0:06:15
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/24 木曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【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	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	Drill	50	×	6	1	1'30"	2	FR	1~3→片手ドックパドル・片手フィニッシュ 右/左by25 4~6→ロングドックパドル		300	0:09:00
1)	S	150	×	1	3	3'20"	4	FR			450	0:10:00
2)	S	100	×	1	3	2'15"	4	FR			300	0:06:45
3)	P	50	×	2	3	1'10"	5	FR	パドル		300	0:07:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	12	1	0'45"	2	FR・BR	FR×4 BR×8 伸びをとって		300	0:09:00
	K	25	×	4	1	0'45"	4	FR	ヘッドダウン 飛沫を上げずに深く アップキックは膝を伸ばして		100	0:03:00
	K/S by25	50	×	6	1	1'15"	3	FR	K→6サイト S→6ビート		300	0:07:30
	S	100	×	2	1	2'15"	3	FR	キックを意識して		200	0:04:30
DW												0:05:00
	Total										2850	1:26:15