



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/26 土曜日
【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												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by25 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00
S	100	×	3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES				300	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	片手横 右・左 キックをしっかり打とう				150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0' 40"	2	BA/FR	BA/FR 4ストローク目に種目変換 キックを打とう				100	0:02:40
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
S	100	×	18	1	1' 25"	4	FR	一定のペース				1800	0:25:30
S	25	×	4	1	0' 30"	1	E					100	0:02:00
Drill	25	×	10	1	0' 35"	2	FR	キャッチアップ/右/キャッチアップ/左 2~3ストローク繰返し 右・左→身体を斜めにし、肘を水の上に出して				250	0:05:50
P	50	×	12	1	0' 55"	2・7	FR	パドル 1E1H				600	0:11:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	フォームに注意して				100	0:02:00
DW												0:05:00	
Total											4000	1:25:30	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/26 土曜日
【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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by25 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' 40"	2	BA	片手横 右・左 キックをしっかり打とう				150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0' 40"	2	BA/FR	BA/FR 4ストローク目に種目変換 キックを打とう				100	0:02:40
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース				1500	0:23:45
S	25	×	4	1	0' 30"	1	E					100	0:02:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"	2	FR	キャッチアップ/右/キャッチアップ/左 2~3ストローク繰返し 右・左→身体を斜めにし、肘を水の上に出して				250	0:06:40
P	50	×	12	1	0' 55"	2・7	FR	パドル 1E1H				600	0:11:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	フォームに注意して				100	0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3700	1:25:05	

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' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by25	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' 40"	2	BA	片手横 右・左	キックをしっかり打とう		150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	BA/FR	BA/FR	4ストローク目に種目変換	キックを打とう	100	0:03:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25			150	0:04:30
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
S	25	×	4	1	0' 30"	1	E				100	0:02:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"	2	FR	キャッチアップ/右/キャッチアップ/左	2~3ストローク繰返し		250	0:06:40
P	50	×	12	1	1' 00"	2・7	FR	パドル	1E1H		600	0:12:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	フォームに注意して			100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:25:10



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/26 土曜日

【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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by25 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	0'40"	2	BA	片手横 右・左 キックをしっかり打とう				150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0'45"	2	BA/FR	BA/FR 4ストローク目に種目変換 キックを打とう				100	0:03:00
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウンby25				150	0:04:30
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定のペース				1200	0:23:00
S	25	×	4	1	0'30"	1		E				100	0:02:00
Drill	25	×	10	1	0'40"	2	FR	キャッチアップ/右/キャッチアップ/左 2~3ストローク繰返し 右・左→身体を斜めにし、肘を水の上に出して				250	0:06:40
P	50	×	10	1	1'00"	2-7	FR	パドル 1E1H				500	0:10:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	フォームに注意して				100	0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3300	1:25:40	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/26 土曜日
【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										
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR				300	0:10:00 0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by25 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 × 6	1	0' 40"	2	BA	片手横 右・左 キックをしっかり打とう			150	0:04:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"	2	BA/FR	BA/FR 4ストローク目に種目変換 キックを打とう			100	0:03:00
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25			150	0:04:30
S	100 × 10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース			1000	0:20:50
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E				100	0:03:00
Drill	25 × 10	1	0' 40"	2	FR	キャッチアップ/右/キャッチアップ/左 2~3ストローク繰返し 右・左→身体を斜めにし、肘を水の上に出して			250	0:06:40
P	50 × 8	1	1' 05"	2・7	FR	パドル 1E1H			400	0:08:40
S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	フォームに注意して			100	0:02:00
DW										
Total									3000	1:24:40



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/11/26 土曜日

【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
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸	右/左by25	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	0'45"	2	BA	片手横	右・左	キックをしっかり打とう	100	0:03:00
Drill	25	×	4	1	0'50"	2	BA/FR	BA/FR	4ストローク目に種目変換	キックを打とう	100	0:03:20
K	50	×	2	1	1'45"	4	FR	右アップ	左ダウン/左アップ	右ダウンby25	100	0:03:30
S	100	×	8	1	2'15"	4	FR	一定のペース			800	0:18:00
S	25	×	4	1	0'45"	1	E				100	0:03:00
Drill	25	×	10	1	0'45"	2	FR	キャッチアップ/右/キャッチアップ/左	2~3ストローク繰返し	右・左→身体を斜めにし、肘を水の上に出して	250	0:07:30
P	50	×	8	1	1'15"	2・7	FR	パドル	1E1H		400	0:10:00
S	100	×	1	1	2'30"	2	FR	フォームに注意して			100	0:02:30
DW												0:05:00
Total											2700	1:24:50