



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/12/8 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	
Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	1~3→キャッチアップ 4~6→3ドックパドル3ストローク	300	0:07:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	3	FR	ドックパドルを意識して	200	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング*	150	0:04:00	
P	50 × 6	1	0' 55"	2・6	FR	E/Hby25 パドル	300	0:05:30	
P	200 × 3	1	2' 50"	4	FR	パドル キャッチから内側へのかきこみを意識して	600	0:08:30	
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:03:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング*	150	0:04:00	
1)	S 50 × 1	12	0' 50"	2	FR		600	0:10:00	
2)	S 50 × 1	12	0' 45"	3	FR		600	0:09:00	
3)	S 50 × 1	12	0' 40"	4	FR		600	0:08:00	
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
DW									
							0:05:00		
Total							4050	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/12/8 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	200	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1' 00"	2-6	FR	300	0:06:00	
P	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	600	0:09:30	
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR	150	0:03:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	10	0' 55"	2	FR	500	0:09:10
2)	S	50	×	1	10	0' 50"	3	FR	500	0:08:20
3)	S	50	×	1	10	0' 45"	4	FR	500	0:07:30
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
DW										
								3750	1:26:00	
Total										
								3750	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/12/8 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	
Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	1~3→キャッチアップ 4~6→3ドックパドル3ストローク	300	0:08:00	
S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	ドックパドルを意識して	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
P	50	×	6	1	1'00"	2・6	FR	E/Hby25 パドル	300	0:06:00	
P	200	×	3	1	3'30"	4	FR	パドル キャッチから内側へのかきこみを意識して	600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0'40"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	7	1'00"	2	FR		350	0:07:00
2)	S	50	×	1	7	0'55"	3	FR		350	0:06:25
3)	S	50	×	1	7	0'50"	4	FR		350	0:05:50
1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ											
DW											
Total											
									3350	1:26:15	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/12/8 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 4~6→3トックパドル3ストローク	300	0:08:00	
S	200 × 1	1	4'00"	3	FR	トックパドルを意識して	200	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
P	50 × 6	1	1'00"	2-6	FR	E/Hby25 パドル	300	0:06:00	
P	200 × 3	1	3'45"	4	FR	パドル キャッチから内側へのかきこみを意識して	600	0:11:15	
S	25 × 6	1	0'40"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00	
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
1)	S	50 × 1	6	1'05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50 × 1	6	1'00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50 × 1	6	0'55"	4	FR		300	0:05:30
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
DW									0:05:00
Total							3200	1:25:45	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/12/8 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	1'30"	2	FR	1~3→キャッチアップ 4~6→3トックパドル3ストローク	300		0:09:00
S	200 × 1	1	4'30"	3	FR	トックパドルを意識して	200		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:30
P	50 × 6	1	1'15"	2・6	FR	E/Hby25 パドル	300		0:07:30
P	200 × 3	1	4'10"	4	FR	パドル キャッチから内側へのかきこみを意識して	600		0:12:30
S	25 × 6	1	0'40"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう	150		0:04:00
K	50 × 2	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25	100		0:03:00
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:30
1)	S 50 × 1	5	1'10"	2	FR		250		0:05:50
2)	S 50 × 1	5	1'05"	3	FR		250		0:05:25
3)	S 50 × 1	5	1'00"	4	FR		250		0:05:00
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
DW									0:05:00
Total							3000		1:27:15



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/12/8 木曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	1~3→キャッチアップ 4~6→3トックパドル3ストローク	300	0:09:00	
S	200	×	1	1	5' 00"	3	FR	トックパドルを意識して	200	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
P	50	×	6	1	1' 20"	2・6	FR	E/Hby25 パドル	300	0:08:00	
P	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	パドル キャッチから内側へのかきこみを意識して	400	0:09:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25	100	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	4	1' 20"	2	FR		200	0:05:20
2)	S	50	×	1	4	1' 15"	3	FR		200	0:05:00
3)	S	50	×	1	4	1' 10"	4	FR		200	0:04:40
								1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
DW										0:05:00	
Total									2650	1:25:30	