



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2017/1/28 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
S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200		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
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハトル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50 × 6	4	0' 40"	5	FR	ハトル	1200		0:16:00
		1	3			セットレスト30"			0:01:30
S	25 × 8	1	0' 40"	2	BA・BR	BA×4→ローリングを意識 BR×4→伸び	200		0:05:20
K/S by25	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K→12サイドスカーリングキック S→大きく	300		0:06:00
1)	S 100 × 1	8	1' 25"	4	FR		800		0:11:20
2)	S 75 × 1	8	1' 05"	4	FR		600		0:08:40
3)	S 50 × 1	8	0' 40"	4	FR		400		0:05:20
		1	7			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW									0:05:00
Total							4300		1:25:40



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2017/1/28 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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
S	200 × 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
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
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル			900	0:13:30
		1	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
S	25 × 8	1	0' 40"	2	BA・BR	BA × 4 → ローリングを意識 BR × 4 → 伸び			200	0:05:20
K/S by25	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K → 12サイトスカーリングキック S → 大きく			300	0:06:00
1)	S 100 × 1	8	1' 35"	4	FR				800	0:12:40
2)	S 75 × 1	8	1' 10"	4	FR				600	0:09:20
3)	S 50 × 1	8	0' 45"	4	FR				400	0:06:00
		1	0' 00"			1) → 2) → 3) レストナシ 3) → 1) レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00
Total									4000	1:25:50



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2017/1/28 土曜日
【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	200	×	1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
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
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハトル DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	ハトル		900	0:15:00
				1	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	10	1	0' 40"	2	BA・BR	BA×5→ローリングを意識 BR×5→伸び		250	0:06:40
K/S by25	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K→12サイドスカーリングキック S→大きく		300	0:06:30
1)	S	100	×	1	6	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
2)	S	75	×	1	6	1' 15"	4	FR		450	0:07:30
3)	S	50	×	1	6	0' 50"	4	FR		300	0:05:00
				1	5	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:10



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2017/1/28 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									0:10:00
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300		0:06:00
S	200 × 1	1	4'00"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
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
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50 × 6	3	0'55"	5	FR	パドル	900		0:16:30
		1	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25 × 8	1	0'40"	2	BA・BR	BA×4→ローリングを意識 BR×4→伸び	200		0:05:20
K/S	50 × 4	1	1'10"	3	FR	K→12サイトスカーリングキック S→大きく	200		0:04:40
by25									
1)	S	100 × 1	6	1'55"	4	FR		600	0:11:30
2)	S	75 × 1	6	1'20"	4	FR		450	0:08:00
3)	S	50 × 1	6	0'55"	4	FR		300	0:05:30
		1	5	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW									0:05:00
Total							3450		1:25:30



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2017/1/28 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									0:10:00
S	50 × 6	1	1'05"	2	FR			300	0:06:30
S	200 × 1	1	4'30"	2~5	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
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
P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
P	50 × 6	3	1'00"	5	FR	パドル		900	0:18:00
		1	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25 × 8	1	0'45"	2	BA・BR	BA×4→ローリングを意識 BR×4→伸び		200	0:06:00
K/S by25	50 × 6	1	1'15"	3	FR	K→12サイトスカーリングキック S→大きく		300	0:07:30
1) S	100 × 1	4	2'05"	4	FR			400	0:08:20
2) S	75 × 1	4	1'30"	4	FR			300	0:06:00
3) S	50 × 1	4	1'00"	4	FR			200	0:04:00
		1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW									0:05:00
Total								3100	1:25:20



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2017/1/28 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
S	200	×	1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
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
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
P	50	×	6	3	1' 05"	5	FR	パドル		900	0:19:30
				1	2	0' 30"		セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	8	1	0' 45"	2	BA・BR	BA×4→ローリングを意識 BR×4→伸び		200	0:06:00
K/S by25	50	×	4	1	1' 20"	3	FR	K→12サイドスカーリングキック S→大きく		200	0:05:20
1)	S	100	×	1	4	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
2)	S	75	×	1	4	1' 30"	4	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	1	4	1' 00"	4	FR		200	0:04:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:25:40