



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/2/14 火曜日
【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	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左			150	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:00
S	200 × 10	1	2' 50"	4	FR	一定のペース				2000	0:28:20
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	伸びをとろう				150	0:03:30
Drill	0 × 3	1	0' 30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:01:30
Drill	0 × 3	1	0' 30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:01:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2	スカーリング	プルプイ	腰の位置	呼吸は横向き		150	0:05:00
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ			150	0:03:00
1)	P	50 × 1	6	0' 50"	3	FR	パドル			300	0:05:00
2)	P	50 × 1	6	0' 45"	4	FR	パドル			300	0:04:30
3)	P	50 × 1	6	0' 40"	5	FR	パドル			300	0:04:00
			1	5	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ			0:00:00
S	50 × 4	1	0' 55"	3	FR	ストロークを大きくして丁寧に泳ごう				200	0:03:40
DW											0:05:00
Total										4150	1:26:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/2/14 火曜日

【泳法注意】
フィンッシュ
【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	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左		150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:00	
S	200	×	8	1	3' 15"	4	FR	一定のペース			1600	0:26:00	
S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	伸びをとろう			150	0:03:30	
Drill	0	×	3	1	0' 30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:01:30
Drill	0	×	3	1	0' 30"	9	フィンッシュ	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:01:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	プルプイ	腰の位置	呼吸は横向き	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30	
1)	P	50	×	1	6	0' 50"	3	FR	パドル		300	0:05:00	
2)	P	50	×	1	6	0' 45"	4	FR	パドル		300	0:04:30	
3)	P	50	×	1	6	0' 40"	5	FR	パドル		300	0:04:00	
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ストロークを大きくして丁寧	に泳ごう		300	0:05:30	
DW													
												0:05:00	
Total											3850	1:27:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/2/14 火曜日
【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											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		150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30	
S	200	×	6	1	3' 30"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう			150	0:04:00	
Drill	0	×	3	1	0' 30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20" - 10"	10"休憩	0	0:01:30
Drill	0	×	3	1	0' 30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20" - 10"	10"休憩	0	0:01:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	2	スカーリング	プルプイ	腰の位置	呼吸は横向き		150	0:05:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30	
1)	P	50	×	1	6	0' 55"	3	FR	パドル		300	0:05:30	
2)	P	50	×	1	6	0' 50"	4	FR	パドル		300	0:05:00	
3)	P	50	×	1	6	0' 45"	5	FR	パドル		300	0:04:30	
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ			0:00:00
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ストロークを大きくして丁寧に泳ごう			300	0:06:00	
DW												0:05:00	
Total											3450	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

火曜日
【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											
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左				150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30
S	200 × 6	1	3' 45"	4	FR	一定のペース				1200	0:22:30
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう				150	0:04:00
Drill	0 × 3	1	0' 30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20"ー10"	10"休憩	0	0:01:30
Drill	0 × 3	1	0' 30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20"ー10"	10"休憩	0	0:01:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"	2	スカーリング	プルプイ	腰の位置	呼吸は横向き		150	0:05:30
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
1)	P 50 × 1	5	1' 00"	3	FR	パドル				250	0:05:00
2)	P 50 × 1	5	0' 55"	4	FR	パドル				250	0:04:35
3)	P 50 × 1	5	0' 50"	5	FR	パドル				250	0:04:10
		1	4 0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	ストロークを大きくして丁寧に泳ごう				300	0:06:00
DW											
											0:05:00
Total										3300	1:26:15



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/2/14 火曜日
【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												
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				150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00	
S	200 × 5	1	4' 15"	4	FR	一定のペース				1000	0:21:15	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	伸びをとろう				150	0:04:30	
Drill	0 × 3	1	0' 30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20"ー10"	10"休憩	0	0:01:30	
Drill	0 × 3	1	0' 30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20"ー10"	10"休憩	0	0:01:30	
Drill	25 × 6	1	1' 00"	2	スカーリング	フルフイ	腰の位置	呼吸は横向き		150	0:06:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00	
1)	P	50 × 1	4	1' 05"	3	FR	パドル				200	0:04:20
2)	P	50 × 1	4	1' 00"	4	FR	パドル				200	0:04:00
3)	P	50 × 1	4	0' 55"	5	FR	パドル				200	0:03:40
			1	3		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00	
S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	ストロークを大きくして丁寧に泳ごう				300	0:06:30	
DW												
Total												
										2950	1:26:45	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/2/14 火曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【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		150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:30	
S	200	×	4	1	4' 30"	4	FR	一定のペース			800	0:18:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	伸びをとろう			150	0:04:30	
Drill	0	×	3	1	0' 30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:01:30
Drill	0	×	3	1	0' 30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:01:30
Drill	25	×	6	1	1' 00"	2	スカーリング	プルプイ	腰の位置	呼吸は横向き	150	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	4	1' 15"	3	FR	パドル		200	0:05:00	
2)	P	50	×	1	4	1' 10"	4	FR	パドル		200	0:04:40	
3)	P	50	×	1	4	1' 05"	5	FR	パドル		200	0:04:20	
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	ストロークを大きくして丁寧に泳ごう			200	0:05:00	
DW												0:05:00	
Total											2650	1:26:00	