



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/30 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											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	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' 50"	4	スカーリング	胸の位置で大きなスカーリング				150	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
S	100 × 20	1	1' 25"	4	FR	一定のペースで	粘り強く泳ごう			2000	0:28:20
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり				150	0:03:30
1)	P 50 × 1	6	0' 55"	2	FR	パドル				300	0:05:30
2)	P 50 × 1	6	0' 45"	3	FR	パドル				300	0:04:30
3)	P 50 × 1	6	0' 35"	6	FR	パドル				300	0:03:30
		1	5	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ	4セット			0:00:00
S	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										4300	1:27:20



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/30 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	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左	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' 50"	4	スカーリング	胸の位置で大きなスカーリング				150	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
S	100	×	18	1	1' 35"	4	FR	一定のペースで 粘り強く泳ごう				1800	0:28:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり				150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	5	1' 00"	2	FR	パドル				250	0:05:00
2)	P	50	×	1	5	0' 50"	3	FR	パドル				250	0:04:10
3)	P	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	パドル				250	0:03:20
				1	4	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット					0:00:00	
S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00	
DW												0:05:00		
Total											3950	1:27:00		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/30 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											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	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	0'50"	4	スカーリング	胸の位置で大きなスカーリング			150	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	
S	100	×	16	1	1'45"	4	FR	一定のペースで 粘り強く泳ごう			1600	0:28:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり			150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	4	1'05"	2	FR	パドル			200	0:04:20
2)	P	50	×	1	4	0'55"	3	FR	パドル			200	0:03:40
3)	P	50	×	1	4	0'45"	6	FR	パドル			200	0:03:00
				1	3	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット					0:00:00
S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00	
DW												0:05:00	
Total											3600	1:26:30	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/30 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	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 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	0'50"	4	スカーリング	胸の位置で大きなスカーリング	150	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	
S	100 × 14	1	1'55"	4	FR	一定のペースで 粘り強く泳ごう	1400	0:26:50	
S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:00	
1)	P 50 × 1	4	1'10"	2	FR	パドル	200	0:04:40	
2)	P 50 × 1	4	1'00"	3	FR	パドル	200	0:04:00	
3)	P 50 × 1	4	0'50"	6	FR	パドル	200	0:03:20	
		1	3	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット		0:00:00	
S	50 × 4	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3400	1:26:50	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/30 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	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左	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' 55"	4	スカーリング*	胸の位置で大きなスカーリング*			150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカハリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング*		150	0:04:30
S	100 × 12	1	2' 05"	4	FR	一定のペースで	粘り強く泳ごう		1200	0:25:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり			100	0:03:00
1)	P 50 × 1	4	1' 15"	2	FR	パドル			200	0:05:00
2)	P 50 × 1	4	1' 05"	3	FR	パドル			200	0:04:20
3)	P 50 × 1	4	0' 55"	6	FR	パドル			200	0:03:40
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ	4セット		0:00:00
S	50 × 4	1	1' 05"	2	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:20
DW										0:05:00
Total									3150	1:27:20



2017/3/30 木曜日

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

【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	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:10:00 0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	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	1' 00"	4	スカーリング	胸の位置で大きなスカーリング		100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 40"	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	0:05:00
	S	100	×	10	1	2' 15"	4	FR	一定のペースで	粘り強く泳ごう	1000	0:22:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり		100	0:03:00
1)	P	50	×	1	4	1' 20"	2	FR	ハドル		200	0:05:20
2)	P	50	×	1	4	1' 10"	3	FR	ハドル		200	0:04:40
3)	P	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	ハドル		200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ	4セット	0:00:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:05:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:27:30