



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2017/5/9 火曜日
【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	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:06:00	
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30	
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打つ 正確なストローク	150	0:03:30	
	S	200 × 8	1	3' 00"	4	FR 一定ペース	1600	0:24:00	
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00	
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P	50 × 1	6	0' 40"	6	FR パドル	300	0:04:00	
2)	P	50 × 1	6	0' 50"	3	FR パドル	300	0:05:00	
			1	5	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
1)	S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR 一定ペース	600	0:08:30	
2)	S	50 × 12	1	0' 45"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00	
						1)→2)レストナシ			
DW									0:05:00
Total							4300	1:25:00	



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2017/5/9 火曜日
【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										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:06:00		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかりと打つ 正確なストローク	150	0:03:30		
S	200 × 8	1	3' 15"	4	FR	一定ペース	1600	0:26:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
1)	P 50 × 1	6	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00		
2)	P 50 × 1	6	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
1)	S 100 × 6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30		
2)	S 50 × 8	1	0' 50"	4	FR	一定ペース 1)→2)レストナシ	400	0:06:40		
DW										0:05:00
Total							4100	1:26:40		



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2017/5/9 火曜日
【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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打つ 正確なストローク	150	0:04:00
	S	200	×	6	1	3' 30"	4	FR 一定ペース	1200	0:21:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	6	0' 45"	6	FR パドル	300	0:04:30
2)	P	50	×	1	6	1' 00"	3	FR パドル	300	0:06:00
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定ペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	8	1	0' 55"	4	FR 一定ペース	400	0:07:20
								1)→2)レストナシ		
DW										0:05:00
Total									3700	1:25:50

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかりと打つ 正確なストローク	150	0:04:00	
S	200 × 6	1	3' 45"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:30	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P	50 × 1	6	0' 50"	6	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50 × 1	6	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
		1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30
							1)→2)レストナシ		
DW								0:05:00	
Total							3600	1:27:00	



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2017/5/9 火曜日
【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											
	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し			300	0:10:00	
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打つ	正確なストローク	150	0:04:30
	S	200 × 6	1	4' 15"	4	FR	一定ペース			1200	0:25:30
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E			100	0:03:00	
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	キャッチの肘上げ			150	0:05:00
1)	P	50 × 1	4	0' 55"	6	FR	パドル			200	0:03:40
2)	P	50 × 1	4	1' 05"	3	FR	パドル			200	0:04:20
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
1)	S	100 × 4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			400	0:08:20
2)	S	50 × 4	1	1' 00"	4	FR	一定ペース			200	0:04:00
							1)→2)レストナシ				
DW										0:05:00	
Total									3100	1:25:50	



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2017/5/9 火曜日

【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	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00		
S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00		
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打つ 正確なストローク	150	0:04:30		
S	200	× 4	1	4' 30"	4	FR 一定ペース	800	0:18:00		
S	25	× 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00		
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:05:00		
1)	P	50	× 1	6	1' 00"	6	FR パドル	300	0:06:00	
2)	P	50	× 1	6	1' 15"	3	FR パドル	300	0:07:30	
			1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR 一定ペース	400	0:09:00	
2)	S	50	× 4	1	1' 10"	4	FR 一定ペース	200	0:04:40	
							1)→2)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								2900		1:26:40