



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/6/8 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	K	50 × 2	1	1' 15"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:02:30
	P	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 トローイン	300	0:05:30
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	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	0:03:30	
	S	100 × 20	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	2000	0:28:20
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	P	50 × 16	1	0' 45"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	800	0:12:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 トローイン	300	0:05:30
DW									0:05:00
	Total							4300	1:25:50



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/6/8 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
	P	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:00	
	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 トローイン	300	0:05:30	
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00		
	S	100	× 18	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	1800	0:28:30	
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
	P	50	× 14	1	0' 50"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	700	0:11:40	
	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 トローイン	300	0:05:30	
DW										0:05:00	
Total								4000	1:26:40		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/6/8 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR フルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30	
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 片脚ストップ 右/左by25 トローイン	300	0:06:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00	
S	100	×	16	1	1' 45"	4	FR 一定のペース	1600	0:28:00	
S	25	×	4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00	
P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR パドル ストローク数を一定に	600	0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 片脚ストップ 右/左by25 トローイン	300	0:06:00	
DW										0:05:00
Total								3700	1:26:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/6/8 木曜日

【泳法注意】

姿勢

【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		
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00		
P	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30		
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 トローイン	300	0:06:00		
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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		
S	100 × 14	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	1400	0:26:50		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00		
P	50 × 12	1	0' 55"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:11:00		
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 トローイン	300	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							3500	1:26:20		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/6/8 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00	
S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 トローイン	300	0:06:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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	
S	100 × 12	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	1200	0:25:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
P	50 × 10	1	1' 00"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:10:00	
S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 トローイン	300	0:06:30	
DW								0:05:00	
Total							3200	1:27:00	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/6/8 木曜日

【泳法注意】
姿勢
【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	
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:30	
P	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:30	
S	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 トローイン	200	0:05:00	
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30	
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	1000	0:22:30	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
P	50 × 10	1	1' 10"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:11:40	
S	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 トローイン	200	0:05:00	
DW									0:05:00
Total							2800	1:26:10	