



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/11 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	100 × 3	1	1'40"	2-3-4	FR	DES		300	0:05:00
	S	150 × 3	1	2'10"	4	FR	一定のスピード		450	0:06:30
	K	25 × 6	1	0'35"	4	FR	右脚3回左脚1回・左脚3回右脚1回	止める脚は伸ばす	150	0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FR	帆掛け船	右・左	150	0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0'35"	6	FR	3ストローク3"キック	H	150	0:03:30
1)	S	150 × 4	1	2'00"	4	FR	一定のスピード		600	0:08:00
2)	S	100 × 4	1	1'20"	4	FR	一定のスピード		400	0:05:20
3)	S	50 × 6	1	0'40"	4	FR	一定のスピード		300	0:04:00
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25 × 6	1	0'30"	2	BR	伸びをとろう		150	0:03:00
1)	P	50 × 1	3	1'15"	6	BR	パドル 上下動ナシ	H	150	0:03:45
2)	P	50 × 6	3	0'40"	4	FR	パドル		900	0:12:00
3)	P	50 × 2	3	1'00"	3	FR	1/3呼吸	左右のタイミングを同じに	300	0:06:00
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total									4300	1:26:35



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/11 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00	
	S	150	× 3	1	2' 20"	4	FR	一定のスピード		450	0:07:00	
	K	25	× 6	1	0' 40"	4	FR	右脚3回左脚1回・左脚3回右脚1回	止める脚は伸ばす	150	0:04:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FR	帆掛け船	右・左	150	0:04:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	3ストローク3"キック	H	150	0:04:00	
1)	S	150	× 3	1	2' 10"	4	FR	一定のスピード		450	0:06:30	
2)	S	100	× 4	1	1' 30"	4	FR	一定のスピード		400	0:06:00	
3)	S	50	× 8	1	0' 45"	4	FR	一定のスピード		400	0:06:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
	S	25	× 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう		150	0:03:30	
1)	P	50	× 1	3	1' 15"	6	BR	パドル	上下動ナシ	H	150	0:03:45
2)	P	50	× 4	3	0' 45"	4	FR	パドル		600	0:09:00	
3)	P	50	× 2	3	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	左右のタイミングを同じに	300	0:06:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW											0:05:00	
Total										3950	1:27:15	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/11 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
S	150	×	3	1	2'30"	4	FR	一定のスピード			450	0:07:30
K	25	×	6	1	0'40"	4	FR	右脚3回左脚1回・左脚3回右脚1回	止める脚は伸ばす		150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	帆掛け船	右・左		150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	6	FR	3ストローク3"キック	H		150	0:04:00
1)	S	150	×	3	1	2'30"	4	FR	一定のスピード		450	0:07:30
2)	S	100	×	3	1	1'40"	4	FR	一定のスピード		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR	一定のスピード		300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BR	伸びをとろう		150	0:03:30
1)	P	50	×	1	3	1'15"	6	BR	パドル 上下動ナシ	H	150	0:03:45
2)	P	50	×	3	3	0'50"	4	FR	パドル		450	0:07:30
3)	P	50	×	2	3	1'00"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを同じに		300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:26:15



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/11 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	S	150 × 3	1	2' 50"	4	FR	一定のスピード			450	0:08:30
	K	25 × 6	1	0' 40"	4	FR	右脚3回左脚1回・左脚3回右脚1回	止める脚は伸ばす		150	0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	帆掛け船	右・左		150	0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	3ストローク3"キック	H		150	0:04:00
1)	S	150 × 2	1	2' 45"	4	FR	一定のスピード			300	0:05:30
2)	S	100 × 3	1	1' 50"	4	FR	一定のスピード			300	0:05:30
3)	S	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	一定のスピード			300	0:05:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう			150	0:03:30
1)	P	50 × 1	3	1' 15"	6	BR	パドル 上下動ナシ	H		150	0:03:45
2)	P	50 × 3	3	0' 55"	4	FR	パドル			450	0:08:15
3)	P	50 × 2	3	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを同じに			300	0:06:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:27:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/11 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
S	150 × 3	1	3' 00"	4	FR	一定のスピード		450	0:09:00
K	25 × 6	1	0' 45"	4	FR	右脚3回左脚1回・左脚3回右脚1回	止める脚は伸ばす	150	0:04:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"	2	FR	帆掛け船	右・左	100	0:03:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"	6	FR	3ストローク3"キック	H	100	0:03:00
1)	S 150 × 2	1	3' 00"	4	FR	一定のスピード		300	0:06:00
2)	S 100 × 2	1	2' 00"	4	FR	一定のスピード		200	0:04:00
3)	S 50 × 4	1	1' 00"	4	FR	一定のスピード		200	0:04:00
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S 25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう		150	0:04:00
1)	P 50 × 1	3	1' 30"	6	BR	パドル 上下動ナシ	H	150	0:04:30
2)	P 50 × 3	3	1' 00"	4	FR	パドル		450	0:09:00
3)	P 50 × 2	3	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを同じに		300	0:06:30
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW									0:05:00
Total								3150	1:27:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/11 日曜日

【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300		0:07:00
S	150	× 3	1	3' 20"	4	FR	一定のスピード	450		0:10:00
K	25	× 4	1	0' 45"	4	FR	右脚3回左脚1回・左脚3回右脚1回 止める脚は伸ばす	100		0:03:00
Drill	25	× 4	1	0' 45"	2	FR	帆掛け船 右・左	100		0:03:00
Drill	25	× 4	1	0' 45"	6	FR	3ストローク3"キック H	100		0:03:00
1)	S	150	× 2	1	3' 20"	4	FR	一定のスピード	300	0:06:40
2)	S	100	× 2	1	2' 10"	4	FR	一定のスピード	200	0:04:20
3)	S	50	× 3	1	1' 10"	4	FR	一定のスピード	150	0:03:30
			1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	BR	伸びをとりょう	150	0:04:30
1)	P	50	× 1	3	1' 30"	6	BR	パドル 上下動ナシ H	150	0:04:30
2)	P	50	× 2	3	1' 05"	4	FR	パドル	300	0:06:30
3)	P	50	× 2	3	1' 10"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを同じに	300	0:07:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total								2900		1:27:30