



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/24 土曜日  
【泳法注意】  
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	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 大きく肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	片手前 右・左 キックをしっかり打とう	150	0:03:00
1)	S	100 × 5	2	1' 30"	3	FR		1000	0:15:00
2)	S	100 × 4	2	1' 25"	4	FR		800	0:11:20
3)	S	100 × 3	2	1' 20"	4	FR		600	0:08:00
4)	S	100 × 1	2	1' 10"	6	FR	H	200	0:02:20
			1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	P	25 × 4	1	1' 00"	2	FR	パドル 25mを呼吸しないでゆっくり 左右のストロークのタイミング 無理はしないで!?	100	0:04:00
	P	50 × 12	1	0' 50"	3	FR	パドル 左右のタイミング 肩甲骨を動かす	600	0:10:00
	S	25 × 10	1	0' 25"	2・6	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸 1/2呼吸 H 偶数→1/3呼吸 丁寧に	250	0:04:10
DW									0:05:00
	Total							4250	1:24:20



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/24 土曜日

【泳法注意】  
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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	150	片手前横呼吸 右・左 大きく肩甲骨を動かそう	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	150	片手前 右・左 キックをしっかり打とう	0:03:00
1)	S	100	×	4	2	1' 40"	3	FR	800	0:13:20
2)	S	100	×	4	2	1' 35"	4	FR	800	0:12:40
3)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR	600	0:09:00
4)	S	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	200	0:02:40
				1	1	1' 00"				0:01:00
S	25	×	4	1	0' 30"	1	E	100		0:02:00
P	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	100	パドル 25mを呼吸しないでゆっくり 左右のストロークのタイミング 無理はしないで!?	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	600	パドル 左右のタイミング 肩甲骨を動かす	0:10:00
S	25	×	10	1	0' 25"	2・6	FR	250	奇数→前面壁を見て横呼吸 1/2呼吸 H 偶数→1/3呼吸 丁寧に	0:04:10
DW										0:05:00
Total								4050		1:25:20

C											
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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 大きく肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	片手前 右・左 キックをしっかり打とう	150	0:03:00
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
4)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	H	200	0:03:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	P	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	パドル 25mを呼吸しないでゆっくり 左右のストロークのタイミング 無理はしないで!?	100	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 左右のタイミング 肩甲骨を動かす	600	0:11:00
	S	25	×	10	1	0' 30"	2-6	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸 1/2呼吸 H 偶数→1/3呼吸 丁寧に	250	0:05:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:25:00



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/24 土曜日

【泳法注意】  
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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 大きく肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	片手前 右・左 キックをしっかり打とう	150	0:03:00		
1)	S 100 × 3	2	2' 00"	3	FR		600	0:12:00		
2)	S 100 × 3	2	1' 55"	4	FR		600	0:11:30		
3)	S 100 × 2	2	1' 50"	4	FR		400	0:07:20		
4)	S 100 × 1	2	1' 40"	6	FR	H	200	0:03:20		
		1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00		
P	25 × 4	1	1' 00"	2	FR	パドル 25mを呼吸しないでゆっくり 左右のストロークのタイミング 無理はしないで!?	100	0:04:00		
P	50 × 12	1	1' 00"	3	FR	パドル 左右のタイミング 肩甲骨を動かす	600	0:12:00		
S	25 × 8	1	0' 30"	2・6	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸 1/2呼吸 H 偶数→1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3400	1:24:40		



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/24 土曜日  
【泳法注意】  
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	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 大きく肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	片手前 右・左 キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
1)	S 100 × 3	2	2' 10"	3	FR		600	0:13:00	
2)	S 100 × 2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20	
3)	S 100 × 2	2	1' 55"	4	FR		400	0:07:40	
4)	S 100 × 1	2	1' 45"	6	FR	H	200	0:03:30	
		1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
P	25 × 4	1	1' 00"	2	FR	パドル 25mを呼吸しないでゆっくり 左右のストロークのタイミング 無理はしないで!?	100	0:04:00	
P	50 × 10	1	1' 05"	3	FR	パドル 左右のタイミング 肩甲骨を動かす	500	0:10:50	
S	25 × 8	1	0' 35"	2・6	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸 1/2呼吸 H 偶数→1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:40	
DW									0:05:00
Total							3100	1:25:00	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/6/24 土曜日

【泳法注意】  
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	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	300	0:10:00	0:07:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FLY	150	0:04:30		
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FR	150	0:04:00		
1)	S	100	× 2	2	2' 20"	3	FR	400	0:09:20		
2)	S	100	× 2	2	2' 15"	4	FR	400	0:09:00		
3)	S	100	× 2	2	2' 10"	4	FR	400	0:08:40		
4)	S	100	× 1	2	2' 00"	6	FR	200	0:04:00		
				1	1' 00"		H				
							1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00	
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00		
	P	25	× 4	1	1' 00"	2	FR	100	0:04:00		
	P	50	× 8	1	1' 15"	3	FR	400	0:10:00		
	S	25	× 8	1	0' 40"	2・6	FR	200	0:05:20		
							奇数→前面壁を見て横呼吸 1/2呼吸 H 偶数→1/3呼吸 丁寧に				
DW										0:05:00	
Total								2800	1:25:20		