



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2017/6/29 木曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
9

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR	300		0:05:30
2)	S	50 × 6	1	0'50"	3	FR	300		0:05:00
3)	S	50 × 6	1	0'45"	4	FR	300		0:04:30
			1 2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
Drill	25 × 6	1	0'45"	3		ドックパドル キャッチの意識	150		0:04:30
P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:00
1)	P	50 × 8	1	0'50"	3	FR	400		0:06:40
2)	P	50 × 8	1	0'45"	4	FR	400		0:06:00
3)	P	50 × 8	1	0'40"	5	FR	400		0:05:20
			1 2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	400 × 1	1	6'30"	3	FR	大きく泳ごう	400		0:06:30
1)	K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50 × 2	1	1'15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:02:30
3)	KD	25 × 4	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ タイミングも合わせる	100	0:03:00
			1 2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
Drill	25 × 6	1	0'35"	2		キャッチアップ リハビリの時耳に触れる 脱力	150		0:03:30
D	25 × 12	1	0'45"	9	FR	①右腕 ②左腕 ③S ④スタート15m顔上げ	300		0:09:00
DW									0:05:00
Total							3550		1:26:00



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2017/6/29 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
9

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50	× 6	1	0'55"	2	FR	300		0:05:30
2)	S	50	× 6	1	0'50"	3	FR	300		0:05:00
3)	S	50	× 6	1	0'45"	4	FR	300		0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
	Drill	25	× 6	1	0'45"	3		150	トックハトル キャッチの意識	0:04:30
	P	25	× 6	1	0'35"	2・4・6	FR	150	ハトル DPS3本ずつ	0:03:30
1)	P	50	× 6	1	0'55"	3	FR	300		0:05:30
2)	P	50	× 6	1	0'50"	4	FR	300		0:05:00
3)	P	50	× 8	1	0'45"	5	FR	400		0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
	S	400	× 1	1	7'00"	3	FR	400	大きく泳ごう	0:07:00
1)	K	50	× 2	1	1'30"	3	FR	100	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	0:03:00
2)	K	50	× 2	1	1'15"	4	FR	100	板ハットダウン 腰の位置を高く	0:02:30
3)	KD	25	× 4	1	0'45"	9	FR	100	3ストローク3"ストップ タイミングも合わせる	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
	Drill	25	× 6	1	0'40"	2		150	キャッチアップ リカバリーの時耳に触れる 脱力	0:04:00
	D	25	× 12	1	0'45"	9	FR	300	①右腕 ②左腕 ③S ④スタート15m顔上げ	0:09:00
DW										0:05:00
Total								3350		1:26:00



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2017/6/29 木曜日

【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
9

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	4 FR	300	0:05:00	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3 ドックパドル キャッチの意識	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6 FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3 FR	300	0:05:30	
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	4 FR	300	0:05:00	
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5 FR	300	0:04:30	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	S	300	×	1	1	5' 30"	3 FR 大きく泳ごう	300	0:05:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3 FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00	
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4 FR 板ハットダウン 腰の位置を高く	100	0:02:30	
3)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9 FR 3ストローク3"ストップ タイミングも合わせる	100	0:03:00	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2 キャッチアップ リカバリーの時耳に触れる 脱力	150	0:04:30	
	D	25	×	12	1	0' 50"	9 FR ①右腕 ②左腕 ③S ④スタート15m顔上げ	300	0:10:00	
DW										0:05:00
Total								3150	1:26:00	



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2017/6/29 木曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

9

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00		
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30		
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	4	FR	150	0:02:30		
			1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		トックパドル キャッチの意識	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00		
2)	P	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	300	0:05:30		
3)	P	50 × 6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00		
			1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00		
S	300 × 1	1	5' 30"	3	FR	大きく泳ごう	300	0:05:30		
1)	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00	
2)	K	50 × 2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:02:40	
3)	KD	25 × 4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ タイミングも合わせる	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		キャッチアップ リカバリーの時耳に触れる 脱力	150	0:04:30		
D	25 × 12	1	0' 50"	9	FR	①右腕 ②左腕 ③S ④スタート15m顔上げ	300	0:10:00		
DW										0:05:00
Total							3000	1:25:10		



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2017/6/29 木曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
9

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30	
2)	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00	
3)	S	50 × 3	1	0' 55"	4	FR	150	0:02:45	
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	トックパドル キャッチの意識	150	0:04:30	
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30	
2)	P	50 × 6	1	1' 00"	4	FR	300	0:06:00	
3)	P	50 × 6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30	
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	S	200 × 1	1	4' 30"	3	FR 大きく泳ごう	200	0:04:30	
1)	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00	
2)	K	50 × 2	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:02:40	
3)	KD	25 × 4	1	0' 45"	9	FR 3ストローク3"ストップ タイミングも合わせる	100	0:03:00	
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	Drill	25 × 4	1	0' 45"	2	FR キャッチアップ リハビリの時耳に触れる 脱力	100	0:03:00	
	D	25 × 12	1	0' 50"	9	FR ①右腕 ②左腕 ③S ④スタート15m顔上げ	300	0:10:00	
DW									0:05:00
Total							2850	1:25:55	



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2017/6/29 木曜日

【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
9

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	4	FR	150	0:03:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill		25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル キャッチの意識	150	0:05:00
P		25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	300	0:07:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	300	0:06:30
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	150	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	3	FR 大きく泳ごう	200	0:05:00
1)	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:30
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
3)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR 3ストローク3"ストップ タイミングも合わせる	100	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill		25	×	4	1	0' 45"	2	FR キャッチアップ リハビリの時耳に触れる 脱力	100	0:03:00
D		25	×	8	1	0' 50"	9	FR ①右腕 ②左腕 ③S ④スタート15m顔上げ	200	0:06:40
DW										0:05:00
Total									2600	1:25:25