



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/1 土曜日
【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	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:10:00 0:06:00
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン			150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	4		スカーリング→キャッチポイント キックを打ちながらドロイン			150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS フルブイは脛で挟む 腰の位置を高く			150	0:03:00
	P	50 × 14	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			700	0:14:00
	S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 正確なstrook			150	0:04:00
1)	S	150 × 1	7	2' 10"	4	FR				1050	0:15:10
2)	S	100 × 1	7	1' 25"	4	FR				700	0:09:55
3)	S	50 × 1	7	0' 40"	4	FR				350	0:04:40
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				
DW											0:05:00
Total										4000	1:25:15



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/1 土曜日
【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	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	0:06:00	
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00		
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:00		
	Drill	50	× 3	1	1' 40"	4	スカーリング→キャッチポイント キックを打ちながらトローイン	150	0:05:00		
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS フプルプイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30		
	P	50	× 14	1	1' 00"	2・6	FR パドル 1E1H	700	0:14:00		
	S	50	× 3	1	1' 20"	1	FR スローストローク 正確なストローク	150	0:04:00		
1)	S	150	× 1	6	2' 25"	4	FR	900	0:14:30		
2)	S	100	× 1	6	1' 35"	4	FR	600	0:09:30		
3)	S	50	× 1	6	0' 45"	4	FR	300	0:04:30		
							1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ			
DW									0:05:00		
Total								3700	1:25:00		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/1 土曜日
【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	25	× 12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し	300	0:07:00
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン		150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 40"	4		スカーリング→キャッチポイント	キックを打ちながらドロイン	150	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS	フプルブイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	50	× 14	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		700	0:14:00
	S	50	× 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク	正確なストローク	150	0:04:00
1)	S	150	× 1	5	2' 40"	4	FR			750	0:13:20
2)	S	100	× 1	5	1' 45"	4	FR			500	0:08:45
3)	S	50	× 1	5	0' 50"	4	FR			250	0:04:10
								1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		
DW											0:05:00
	Total									3400	1:24:45



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/1 土曜日

【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	25 × 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00		
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30		
	Drill	50 × 3	1	1' 40"	4	スカーリング→キャッチポイント キックを打ちながらトローイン	150	0:05:00		
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS フルブイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00		
	P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR パドル 1E1H	600	0:12:00		
	S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR スローストローク 正確なストローク	150	0:04:00		
1)	S	150 × 1	5	2' 50"	4	FR	750	0:14:10		
2)	S	100 × 1	5	1' 55"	4	FR	500	0:09:35		
3)	S	50 × 1	5	0' 55"	4	FR	250	0:04:35		
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				
DW										0:05:00
	Total						3300	1:25:50		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/1 土曜日
【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	25 × 12	1	0' 40"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し	300	0:08:00
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン		150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 50"	4		スカーリング→キャッチポイント	キックを打ちながらトローイン	150	0:05:30
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS	フールブイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	50 × 10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H		500	0:11:40
	S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	正確なストローク	150	0:04:30
1)	S	150 × 1	4	3' 10"	4	FR			600	0:12:40
2)	S	100 × 1	4	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
3)	S	50 × 1	4	1' 00"	4	FR			200	0:04:00
							1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		
DW										0:05:00
	Total								2900	1:24:40



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/1 土曜日

【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	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00		
S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00		
K	50	× 3	1	1' 40"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:05:00		
Drill	50	× 2	1	2' 00"	4	スカーリング→キャッチポイント キックを打ちながらドロイン	100	0:04:00		
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS フルブイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:30		
P	50	× 12	1	1' 20"	2・6	FR パドル 1E1H	600	0:16:00		
S	50	× 3	1	1' 30"	1	FR スローストローク 正確なストローク	150	0:04:30		
1)	S	150	× 1	3	3' 30"	4	FR	450	0:10:30	
2)	S	100	× 1	3	2' 15"	4	FR	300	0:06:45	
3)	S	50	× 1	3	1' 10"	4	FR	150	0:03:30	
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				
DW										0:05:00
Total							2650	1:25:45		