



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/7/9 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30
	Drill	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	5ロングドックパドル5ストローク繰返し	300	0:06:00
	S	150 × 6	1	2' 05"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	900	0:12:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 背面腰の位置 フィニッシュの意識	150	0:05:00
	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
1)	P	50 × 1	8	0' 50"	4	FR	パドル	400	0:06:40
2)	P	50 × 1	8	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
3)	P	50 × 1	8	0' 40"	6	FR	パドル	400	0:05:20
			1	7	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 8セット		0:00:00
	S	100 × 8	1	1' 25"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	800	0:11:20
DW									0:05:00
Total								4100	1:26:20



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/7/9 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30	
	Drill	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	5ロングドックパドル5ストローク繰返し	300	0:06:00	
	S	150	× 6	1	2' 20"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	900	0:14:00	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3		スカーリング 背面腰の位置 フィニッシュの意識	150	0:05:00	
	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	
1)	P	50	× 1	8	0' 55"	4	FR	パドル	400	0:07:20	
2)	P	50	× 1	8	0' 50"	5	FR	パドル	400	0:06:40	
3)	P	50	× 1	8	0' 40"	6	FR	パドル	400	0:05:20	
				1	7	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 8セット		0:00:00	
	S	100	× 6	1	1' 35"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	600	0:09:30	
DW										0:05:00	
Total								3900	1:27:20		



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/7/9 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル	キャッチの肘上げ	プルブイ	150	0:04:30
Drill	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	5ロングドックパドル5ストローク繰返し			300	0:06:30
S	150	×	6	1	2' 30"	4	FR	正確なストロークで泳ごう			900	0:15:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		スカーリング	背面腰の位置	フィニッシュの意識	150	0:05:00
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
1)	P	50	×	1	6	0' 55"	4	FR	パドル		300	0:05:30
2)	P	50	×	1	6	0' 50"	5	FR	パドル		300	0:05:00
3)	P	50	×	1	6	0' 45"	6	FR	パドル		300	0:04:30
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ	6セット	0:00:00
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	正確なストロークで泳ごう			600	0:10:30
DW												0:05:00
Total											3600	1:26:00



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/7/9 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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' 45"	3		トックパドル キャッチの肘上げ プルフイ	150	0:04:30		
Drill	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	5ロングトックパドル5ストローク繰返し	300	0:06:30		
S	150 × 5	1	2' 40"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	750	0:13:20		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 背面腰の位置 フィニッシュの意識	150	0:05:00		
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		
1)	P 50 × 1	6	1' 00"	4	FR	パドル	300	0:06:00		
2)	P 50 × 1	6	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30		
3)	P 50 × 1	6	0' 50"	6	FR	パドル	300	0:05:00		
		1	5	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット		0:00:00		
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	600	0:11:30		
DW										0:05:00
Total							3450	1:26:50		



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/7/9 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	5ロングドックパドル5ストローク繰返し	300	0:07:00	
S	150 × 4	1	3' 05"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	600	0:12:20	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 背面腰の位置 フィニッシュの意識	150	0:05:00	
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	
1)	P 50 × 1	5	1' 05"	4	FR	パドル	250	0:05:25	
2)	P 50 × 1	5	1' 00"	5	FR	パドル	250	0:05:00	
3)	P 50 × 1	5	0' 55"	6	FR	パドル	250	0:04:35	
		1 4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 5セット		0:00:00	
S	100 × 6	1	2' 05"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	600	0:12:30	
DW									0:05:00
Total							3150	1:26:50	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2017/7/9 日曜日

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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' 50"	3		ドックパドル キッチの肘上げ プルブイ	150	0:05:00
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	3	FR	5ロングドックパドル5ストローク繰返し	300	0:08:00
	S	150	×	4	1	3' 25"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	600	0:13:40
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3		スカーリング 背面腰の位置 フィニッシュの意識	150	0:05:30
	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
1)	P	50	×	1	4	1' 10"	4	FR	パドル	200	0:04:40
2)	P	50	×	1	4	1' 05"	5	FR	パドル	200	0:04:20
3)	P	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	パドル	200	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット		0:00:00
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	400	0:09:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:26:40