



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/15 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	BR	3スカル1プル ハドル プルプイ	150	0:04:30	
P	50 × 16	1	0' 45"	3	FR	ハドル キャッチからかき込みのスカーリング	800	0:12:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		片手キャッチポイント 片手肩の下でスカーリング キックを打つ	150	0:04:30	
S	100 × 20	1	1' 25"	4	FR	一定ペース HR→13~15	2000	0:28:20	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
K/S by25	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	K→6サイト	300	0:05:30	
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00	
DW									0:05:00
Total							4050	1:24:50	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/15 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	0:05:30
	S	25	× 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう			150	0:03:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	BR	3スカル1プル パドル プルプイ			150	0:04:30	
	P	50	× 15	1	0' 50"	3	FR	パドル キャッチからかき込みのスカーリング			750	0:12:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		片手キャッチポイント 片手肩の下でスカーリング キックを打つ			150	0:04:30	
	S	100	× 18	1	1' 35"	4	FR	一定ペース HR→13~15			1800	0:28:30	
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E				100	0:02:00	
	K/S by25	50	× 6	1	0' 55"	4	FR	K→6サイト			300	0:05:30	
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ			100	0:04:00	
DW												0:05:00	
Total											3800	1:25:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/15 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	25	×	6	1	0' 35"	2 BR 伸びをとろう	150	0:03:30		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4 BR 3スカル1プル ハドル プルプイ	150	0:04:30		
P	50	×	15	1	0' 55"	3 FR ハドル キャッチからかき込みのスクーリング	750	0:13:45		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3 片手キャッチポイント 片手肩の下でスクーリング キックを打つ	150	0:04:30		
S	100	×	15	1	1' 45"	4 FR 一定ペース HR→13~15	1500	0:26:15		
S	25	×	4	1	0' 30"	1 E	100	0:02:00		
K/S	50	×	6	1	1' 00"	4 FR K→6サイト	300	0:06:00		
by25 D	25	×	4	1	1' 00"	9 FR 奇数→顔上げ	100	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3500	1:25:30		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/15 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	BR	3スカル1プル ハドル プルプイ	150	0:04:30		
P	50 × 12	1	1' 00"	3	FR	ハドル キャッチからかき込みのスカーリング	600	0:12:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		片手キャッチポイント 片手肩の下でスカーリング キックを打つ	150	0:04:30		
S	100 × 15	1	1' 55"	4	FR	一定ペース HR→13~15	1500	0:28:45		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
K/S by25	50 × 6	1	1' 00"	4	FR	K→6サイト	300	0:06:00		
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3350	1:26:15		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/15 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150		0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	BR	3スカル1プル ハドル フルブイ	150		0:05:00
P	50 × 12	1	1' 05"	3	FR	ハドル キャッチからかき込みのスカーリング	600		0:13:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		片手キャッチポイント 片手肩の下でスカーリング キックを打つ	150		0:05:00
S	100 × 12	1	2' 05"	4	FR	一定ペース HR→13~15	1200		0:25:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100		0:03:00
K/S	50 × 5	1	1' 05"	4	FR	K→6サイト	250		0:05:25
by25 D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100		0:04:00
DW									0:05:00
Total							3000		1:25:55



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/15 土曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	25	× 6	1	0' 45"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:30
Drill	25	× 6	1	0' 55"	4	BR	3スカル1プル パドル プルプイ	150	0:05:30
P	50	× 10	1	1' 15"	3	FR	パドル キャッチからかき込みのスクーリング	500	0:12:30
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3		片手キャッチポイント 片手肩の下でスクーリング キックを打つ	150	0:05:00
S	100	× 10	1	2' 15"	4	FR	一定ペース HR→13~15	1000	0:22:30
S	25	× 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
K/S by25	50	× 5	1	1' 15"	4	FR	K→6サイト	250	0:06:15
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW									0:05:00
Total								2700	1:25:45