



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/23 日曜日
【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	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:10:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	150	0:05:30	
1)	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	300	0:03:00	
2)	S	50 × 6	1	0' 45"	4	FR	300	0:05:00	
3)	S	50 × 6	1	0' 40"	6	FR	300	0:04:30	
			1	0' 00"				0:04:00	
レスト			1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	K	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	200	0:01:00	
2)	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:05:00	
3)	S	100 × 2	1	1' 15"	7	FR	200	0:04:00	
			1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:02:30	
レスト			1	1' 00"				0:00:00	
1)	P	100 × 4	2	1' 25"	3	FR	800	0:01:00	
2)	P	100 × 4	2	1' 20"	6	FR	800	0:11:20	
3)	S	100 × 4	2	1' 25"	6	FR	800	0:10:40	
			1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:11:20	
DW								0:01:00	
Total							4300	1:24:50	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/23 日曜日
【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	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:10:00	0:05:30
Drill		50	× 3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00	キャッチアップ キックをしっかり打とう
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	4	FR	300	0:05:00	
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	6	FR	300	0:04:30	
				1	0' 00"					1)→2)→3)レストナシ
レスト				1	1' 00"					0:01:00
1)	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00	板ヘッドダウン
2)	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	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
3)	S	100	× 2	1	1' 25"	6	FR	200	0:02:50	
				1	0' 00"					1)→2)→3)レストナシ
レスト				1	1' 00"					0:01:00
1)	P	100	× 4	2	1' 35"	3	FR	800	0:12:40	パドル 丁寧に
2)	P	100	× 3	2	1' 25"	6	FR	600	0:08:30	パドル H
3)	S	100	× 4	2	1' 30"	6	FR	800	0:12:00	
				1	1' 00"					1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
DW										0:05:00
Total								4050	1:25:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/23 日曜日
【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										
	S	50	× 6	1	1' 00"	2 FR	300	0:10:00		
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2 FR	150	0:06:00	キャッチアップ°	キックをしっかり打とう
1)	S	50	× 6	1	1' 00"	3 FR	300	0:03:30		
2)	S	50	× 6	1	0' 55"	4 FR	300	0:06:00		
3)	S	50	× 6	1	0' 50"	6 FR	300	0:05:30		
				1	0' 00"			0:05:00		
レスト				1	1' 00"			0:00:00		1)→2)→3)レストナシ
1)	K	50	× 3	1	1' 30"	3 FR	150	0:01:00		
2)	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2 FR	150	0:04:30		板ヘッドダウン
3)	S	100	× 2	1	1' 35"	6 FR	200	0:04:00		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°
				1	0' 00"			0:03:10		
レスト				1	1' 00"			0:00:00		1)→2)→3)レストナシ
1)	P	100	× 3	2	1' 45"	3 FR	600	0:01:00		
2)	P	100	× 3	2	1' 35"	6 FR	600	0:10:30		ハドル 丁寧に
3)	S	100	× 3	2	1' 40"	6 FR	600	0:09:30		ハドル H
				1	1' 00"			0:10:00		1)→2)→3)レストナシ
								0:01:00		3)→1)レスト1'
DW										
	Total						3650	1:25:40		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/23 日曜日

【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	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00	0:06:00
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
1)	S	50 × 6	1	1'00"	3	FR		300	0:06:00	
2)	S	50 × 6	1	0'55"	4	FR		300	0:05:30	
3)	S	50 × 3	1	0'50"	6	FR		150	0:02:30	
			1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
レスト			1	1'00"					0:01:00	
1)	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
2)	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	
3)	S	100 × 2	1	1'40"	6	FR		200	0:03:20	
			1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
レスト			1	1'00"					0:01:00	
1)	P	100 × 3	2	1'55"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:11:30	
2)	P	100 × 3	2	1'45"	6	FR	パドル H	600	0:10:30	
3)	S	100 × 3	2	1'50"	6	FR		600	0:11:00	
			1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
DW										0:05:00
Total								3500		1:26:20



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/23 日曜日
【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	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
1)	S	50 × 6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
2)	S	50 × 6	1	1' 05"	4	FR		300	0:06:30
3)	S	50 × 3	1	0' 55"	6	FR		150	0:02:45
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
レスト			1	1' 00"					0:01:00
1)	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
2)	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
3)	S	100 × 2	1	1' 50"	6	FR		200	0:03:40
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
レスト			1	1' 00"					0:01:00
1)	P	100 × 2	2	2' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:08:20
2)	P	100 × 2	2	1' 55"	6	FR	パドル H	400	0:07:40
3)	S	100 × 3	2	2' 00"	6	FR		600	0:12:00
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3100	1:25:25



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/7/23 日曜日

【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	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1'20"	3	FR		300	0:08:00
2)	S	50	×	6	1	1'10"	4	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1'00"	6	FR		150	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
レスト				1	1	1'00"					0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
2)	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
3)	S	100	×	1	1	2'00"	6	FR		100	0:02:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
レスト				1	1	1'00"					0:01:00
1)	P	100	×	2	2	2'15"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:09:00
2)	P	100	×	1	2	2'00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	2'10"	6	FR		600	0:13:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:25:00