



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2017/9/3 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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		50 × 3	1	1' 00"	2	FR	片手前右/左by25 キックとのタイミングを合わせよう	150	0:03:00
	S	50 × 6	1	0' 50"	4	FR	1/3呼吸6ビート	300	0:05:00
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	100 × 10	1	1' 30"	4	FR	パドル 丁寧に	1000	0:15:00
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	6サイド	150	0:04:00
1)	S	150 × 1	7	2' 15"	4	FR		1050	0:15:45
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	5	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								4300	1:26:50



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2017/9/3 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	片手前右/左by25	キックとのタイミングを合わせよう	150	0:03:00
S	50	× 6	1	0' 50"	4	FR	1/3呼吸6ビート	300	0:05:00	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルフイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	100	× 10	1	1' 35"	4	FR	パドル	丁寧に	1000	0:15:50
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	6サイド	150	0:04:00	
1)	S	150	× 1	6	2' 30"	4	FR	900	0:15:00	
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	5	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								4000		1:26:20



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2017/9/3 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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 片手前右/左by25	150	0:06:00
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR 1/3呼吸6ビート	300	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:30
	P	100	×	10	1	1'45"	4	FR パドル 丁寧に	1000	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ロングドックパドル キックを打つ	150	0:17:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 6サイト	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	5	2'40"	4	FR	750	0:04:00
2)	S	100	×	1	5	1'45"	4	FR	500	0:13:20
3)	S	50	×	1	5	0'50"	4	FR	250	0:08:45
				1	4	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:04:10
										0:00:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:26:45



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2017/9/3 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	片手前右/左by25 キックとのタイミングを合わせよう	150	0:03:30		
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸6ビート	300	0:05:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
P	100 × 8	1	1' 55"	4	FR	パドル 丁寧に	800	0:15:20		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30		
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	6サイト	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	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:26:40



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2017/9/3 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	片手前右/左by25 キックとのタイミングを合わせよう	150		0:04:00
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸6ビート	300		0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
P	100 × 8	1	2' 05"	4	FR	パドル 丁寧に	800		0:16:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150		0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	6サイド	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 3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW									0:05:00
Total							3200		1:26:40



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2017/9/3 日曜日

【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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	片手前右/左by25	キックとのタイミングを合わせよう	150	0:04:30
S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		1/3呼吸6ビート	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
P	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	パドル	丁寧に	800	0:18:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR		6サイド	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	3	3' 20"	4	FR		450	0:10:00
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	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
									3)→1)レストナシ		
DW											0:05:00
Total										2900	1:26:15