



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/10/29 日曜日

【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' 30"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:00	
K	25 × 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA×3・FR×3	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00	
S	100 × 18	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	1800	0:25:30	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:04:30	
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 × 2	3	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00	
2)	P 50 × 2	3	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30	
3)	P 50 × 2	3	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00	
		1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	100 × 4	1	1' 30"	4	FR	丁寧に	400	0:06:00	
DW								0:05:00	
Total							4250	1:27:30	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/10/29 日曜日
【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' 30"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA×3・FR×3	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00	
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	1500	0:23:45	
S	25	×	4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル フルブイ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00	
1)	P	50	×	2	3	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	2	3	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	4	1	1' 40"	4	FR	丁寧に	400	0:06:40	
DW											
									0:05:00		
Total									3950	1:26:25	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/10/29 日曜日
【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	BA	ローリングを意識して	150	0:03:30	
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック BA×3・FR×3	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00	
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00	
S	25	×	4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル フルブイ	150	0:04:30	
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	×	2	3	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	2	3	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 丁寧に	400	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:27:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/10/29 日曜日
【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										
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00		
S	25 × 6	1	0'35"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:03:30		
K	25 × 6	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック BA×3・FR×3	150	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00		
S	100 × 12	1	1'55"	4	FR	一定のペース	1200	0:23:00		
S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00		
Drill	25 × 4	1	0'45"	3		ドックパドル プルブイ	100	0:03:00		
Drill	50 × 2	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	100	0:03:00		
1)	P 50 × 2	3	1'00"	3	FR	パドル	300	0:06:00		
2)	P 50 × 2	3	0'55"	4	FR	パドル	300	0:05:30		
3)	P 50 × 2	3	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00		
		1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
S	100 × 3	1	1'55"	4	FR	丁寧に	300	0:05:45		
DW										
								0:05:00		
Total							3450	1:26:45		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/10/29 日曜日
【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	BA	ローリングを意識して	150	0:04:00	
K	25 × 4	1	0'55"	4	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100	0:03:40	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:30	
S	100 × 10	1	2'05"	4	FR	一定のペース	1000	0:20:50	
S	25 × 4	1	0'45"	1	E		100	0:03:00	
Drill	25 × 4	1	0'45"	3		ドックパドル プルプイ	100	0:03:00	
Drill	50 × 2	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	100	0:03:00	
1)	P 50 × 2	3	1'05"	3	FR	パドル	300	0:06:30	
2)	P 50 × 2	3	1'00"	4	FR	パドル	300	0:06:00	
3)	P 50 × 2	3	1'00"	5	FR	パドル	300	0:06:00	
		1 2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	S 100 × 2	1	2'05"	4	FR	丁寧に	200	0:04:10	
DW								0:05:00	
Total							3100	1:26:10	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/10/29 日曜日

【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	BA	ローリングを意識して			150	0:04:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	4	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2			100	0:04:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25			100	0:03:00	
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース			800	0:18:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E				100	0:03:00	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3		ドックパドル プルプイ			100	0:03:20	
Drill	50	×	2	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			100	0:03:20	
1)	P	50	×	2	3	1' 15"	3	FR	パドル			300	0:07:30
2)	P	50	×	2	3	1' 10"	4	FR	パドル			300	0:07:00
3)	P	50	×	2	3	1' 05"	5	FR	パドル			300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	丁寧			200	0:04:10	
DW												0:05:00	
Total											2850	1:26:50	