



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/19 日曜日
【泳法注意】
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									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	300		0:06:00
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:03:00
1)	Drill 50 × 2	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 姿勢に注意して	100		0:02:20
2)	Drill 50 × 2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	100		0:02:40
3)	Drill 50 × 2	1	1' 30"	7	FR	片手前右・左1本ずつ H 片手で強いストロークとキック	100		0:03:00
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BA	E	150		0:03:30
1)	P 50 × 4	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	200		0:03:20
2)	P 50 × 4	1	0' 45"	4	FR	パドル 少し力を入れて	200		0:03:00
3)	P 50 × 4	1	0' 40"	7	FR	パドル H	200		0:02:40
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S	25 × 4	1	0' 40"	1	BR	E	100		0:02:40
S	200 × 14	1	2' 50"	4	FR	頑張ってみて下さい	2800		0:39:40
DW									0:05:00
Total							4450		1:26:50



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/19 日曜日
【泳法注意】
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										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1	300		0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:03:30
1)	Drill	50	×	2	1	1' 10"	2	FR 片手前右/左by25 姿勢に注意して	100	0:02:20
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	7	FR 片手前右・左1本ずつ H 片手で強いストロークとキック	100	0:03:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 35"	1	BA E	150		0:03:30
1)	P	50	×	4	1	0' 55"	3	FR ハドル 丁寧に	200	0:03:40
2)	P	50	×	4	1	0' 50"	4	FR ハドル 少し力を入れて	200	0:03:20
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	7	FR ハドル H	200	0:03:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
S	25	×	4	1	0' 40"	1	BR E	100		0:02:40
S	200	×	12	1	3' 15"	4	FR 頑張ってみて下さい	2400		0:39:00
DW										0:05:00
Total								4050		1:27:40



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/19 日曜日
【泳法注意】
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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
1)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 姿勢に注意して	100	0:02:40
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 40"	7	FR 片手前右・左1本ずつ H 片手で強いストロークとキック	100	0:03:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA E	150	0:04:00
1)	P	50	×	4	1	0' 55"	3	FR ハドル 丁寧に	200	0:03:40
2)	P	50	×	4	1	0' 50"	4	FR ハドル 少し力を入れて	200	0:03:20
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	7	FR ハドル H	200	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR E	100	0:03:00
	S	200	×	10	1	3' 30"	4	FR 頑張ってみて下さい	2000	0:35:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:27:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/19 日曜日
【泳法注意】
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										0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1		300		0:07:00
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
1)	Drill	50 × 2	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 姿勢に注意して	100		0:02:40
2)	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	100		0:03:00
3)	Drill	50 × 2	1	1' 40"	7	FR	片手前右・左1本ずつ H 片手で強いストロークとキック	100		0:03:20
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA	E	150		0:04:00
1)	P	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	200		0:04:00
2)	P	50 × 4	1	0' 55"	4	FR	パドル 少し力を入れて	200		0:03:40
3)	P	50 × 4	1	0' 50"	7	FR	パドル H	200		0:03:20
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E	100		0:03:00
	S	200 × 9	1	3' 50"	4	FR	頑張ってみて下さい	1800		0:34:30
DW										0:05:00
Total								3450		1:27:30



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/19 日曜日
【泳法注意】
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									
	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1	300	0:10:00	
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:30	
1)	Drill	50 × 2	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 姿勢に注意して	100	0:02:40	
2)	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	100	0:03:00	
3)	Drill	50 × 2	1	1' 40"	7	FR 片手前右・左1本ずつ H 片手で強いストロークとキック	100	0:03:20	
			1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BA E	100	0:03:00	
1)	P	50 × 4	1	1' 05"	3	FR パドル 丁寧に	200	0:04:20	
2)	P	50 × 4	1	1' 00"	4	FR パドル 少し力を入れて	200	0:04:00	
3)	P	50 × 4	1	0' 55"	7	FR パドル H	200	0:03:40	
			1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR E	100	0:03:00	
	S	200 × 8	1	4' 10"	4	FR 頑張ってみて下さい	1600	0:33:20	
DW									
								0:05:00	
	Total						3200	1:27:50	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/19 日曜日

【泳法注意】
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	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1	300		0:09:00
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:05:00
1)	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 姿勢に注意して	100		0:03:00
2)	Drill	50	× 2	1	1' 40"	2	FR 片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	100		0:03:20
3)	Drill	50	× 2	1	1' 50"	7	FR 片手前右・左1本ずつ H 片手で強いストロークとキック	100		0:03:40
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BA E	100		0:03:00
1)	P	50	× 4	1	1' 15"	3	FR ハドル 丁寧に	200		0:05:00
2)	P	50	× 4	1	1' 10"	4	FR ハドル 少し力を入れて	200		0:04:40
3)	P	50	× 4	1	1' 05"	7	FR ハドル H	200		0:04:20
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR E	100		0:03:00
	S	200	× 6	1	4' 30"	4	FR 頑張ってみてください	1200		0:27:00
DW										0:05:00
	Total							2800		1:26:00