



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/2 木曜日
【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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	ゆっくり大きく	300	0:05:30		
1) Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	片手前右/左by25 姿勢に注意して	150	0:03:00		
2) Drill	50 × 2	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	100	0:02:20		
3) Drill	50 × 2	1	1' 20"	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	0:02:40		
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
S	100 × 18	1	1' 25"	4	FR	一定スピード維持	1800	0:25:30		
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30		
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00		
K	50 × 4	1	1' 20"	4	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25	200	0:05:20		
P	50 × 6	2	0' 40"	5	FR	パドル 前後半のストローク数を同じに	600	0:08:00		
		1 1	0' 30"					0:00:30		
1) S	50 × 2	2	1' 00"	2	FR		200	0:04:00		
2) S	50 × 2	2	0' 50"	4	FR		200	0:03:20		
3) S	50 × 2	2	0' 40"	6	FR		200	0:02:40		
		2 1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							4100	1:26:20		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/2 木曜日
【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										0:10:00
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	ゆっくり大きく	300	0:05:30
1)	Drill	50	× 3	1	1' 05"	2	FR	片手前右/左by25 姿勢に注意して	150	0:03:15
2)	Drill	50	× 2	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	100	0:02:30
3)	Drill	50	× 2	1	1' 25"	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	0:02:50
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	× 15	1	1' 35"	4	FR	一定スピード維持	1500	0:23:45
	S	25	× 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30
	K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手横呼吸 右/左by25	150	0:04:00
	P	50	× 6	2	0' 45"	5	FR	パドル 前後半のストローク数を同じに	600	0:09:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
1)	S	50	× 2	2	1' 10"	2	FR		200	0:04:40
2)	S	50	× 2	2	0' 55"	4	FR		200	0:03:40
3)	S	50	× 2	2	0' 40"	6	FR		200	0:02:40
				2	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3750	1:25:50



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/2 木曜日
【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												0:10:00		
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	ゆっくり大きく				300	0:06:00
1)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手前右/左by25 姿勢に注意して				150	0:03:30
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	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定スピード維持				1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR	伸びをとろう				150	0:04:00
	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25				150	0:04:30
	P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル 前後半のストローク数を同じに				600	0:10:00
				1	1	0'30"								0:00:30
1)	S	50	×	2	2	1'15"	2	FR					200	0:05:00
2)	S	50	×	2	2	1'00"	4	FR					200	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	0'45"	6	FR					200	0:03:00
				2	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット					0:01:00
DW													0:05:00	
Total													3450	1:27:10



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/2 木曜日
【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											0:10:00		
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	ゆっくり大きく			300	0:06:00
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	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定スピード維持			1200	0:23:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう			100	0:02:40
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手横横呼吸	右/左by25		150	0:04:30
	P	50	×	6	2	0' 55"	5	FR	パドル	前後半のストローク数を同じに		600	0:11:00
				1	1	0' 30"							0:00:30
1)	S	50	×	2	2	1' 20"	2	FR				200	0:05:20
2)	S	50	×	2	2	1' 05"	4	FR				200	0:04:20
3)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR				200	0:03:20
				2	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	2セット		0:01:00
DW											0:05:00		
Total												3350	1:28:40



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/2 木曜日
【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	ゆっくり大きく				300	0:06:30
1)	Drill	50 × 2	1	1'15"	2	FR	片手前右/左by25 姿勢に注意して				100	0:02:30
2)	Drill	50 × 2	1	1'25"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに				100	0:02:50
3)	Drill	50 × 2	1	1'35"	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	0:03:10
		1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	100 × 10	1	2'05"	4	FR	一定スピード維持				1000	0:20:50
	S	25 × 4	1	0'45"	2	BR	伸びをとろう				100	0:03:00
	K	25 × 4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25				150	0:04:30
	P	50 × 5	2	1'00"	5	FR	パドル 前後半のストローク数を同じに				500	0:10:00
		1	1	0'30"								0:00:30
1)	S	50 × 2	2	1'15"	2	FR					200	0:05:00
2)	S	50 × 2	2	1'10"	4	FR					200	0:04:40
3)	S	50 × 2	2	0'55"	6	FR					200	0:03:40
		2	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット					0:01:00
DW											0:05:00	
Total											3050	1:27:10



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/11/2 木曜日

【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	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	ゆっくり大きく	300	0:10:00 0:07:30
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	100	× 8	1	2' 15"	4	FR	一定スピード維持	800	0:18:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	2	BR	伸びをとろう	100	0:03:00
	K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25	100	0:03:30
	P	50	× 5	2	1' 05"	5	FR	バトル 前後半のストローク数を同じに	500	0:10:50
			1	1	0' 30"					0:00:30
1)	S	50	× 2	2	1' 20"	2	FR		200	0:05:20
2)	S	50	× 2	2	1' 10"	4	FR		200	0:04:40
3)	S	50	× 2	2	1' 00"	6	FR		200	0:04:00
			2	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:01:00
DW										0:05:00
Total									2800	1:26:20