



【テーマ】
 強化期B
 AT
 速い 比較的持続できる

2017/12/24 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ 水をかいている時にもキックを打つ	150	0:03:30	
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1ストロークサイクル2キック 2ビート泳法	300	0:05:30	
Drill	50 × 6	1	1' 15"	2	FR	1~3→3トックパドル3ストローク キャッチの感覚	300	0:07:30	
P	50 × 18	1	0' 55"	2・6	FR	4~6→キャッチアップ1ストローク3スカル→フィニッシュのスカーリング パドル 1H1E×3 2H1E×2 3H	900	0:16:30	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	E タイミングを合わせて伸びをとろう	150	0:04:30	
S	200 × 8	1	3' 00"	3・4	FR	E/Hby50 E→2ビート H→6ビート	1600	0:24:00	
DW								0:05:00	
Total							3850	1:26:30	



【テーマ】
強化期B
AT
速い 比較的持続できる

2017/12/24 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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		300	0:05:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ 水をかいている時にもキックを打つ	150	0:03:30	
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1ストロークサイクル2キック 2ビート泳法	300	0:05:30	
Drill	50 × 6	1	1' 15"	2	FR	1~3→3バックパドル3ストローク キャッチの感覚 4~6→キャッチアップ1ストローク3スカル→フィニッシュのスカーリング	300	0:07:30	
P	50 × 18	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1H1E×3 2H1E×2 3H	900	0:18:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	E タイミングを合わせて伸びをとろう	150	0:04:30	
S	200 × 7	1	3' 15"	3・4	FR	E/Hby50 E→2ビート H→6ビート	1400	0:22:45	
DW									0:05:00
Total							3650	1:26:45	



【テーマ】
強化期B
AT
速い 比較的持続できる

2017/12/24 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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 0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	3ストローク3"ストップ 水をかいている時にもキックを打つ				150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	1ストロークサイクル2キック 2ビート泳法				300	0:06:00
	Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	1~3→3トックパドル3ストローク キャッチの感覚 4~6→キャッチアップ1ストローク3スカル→フィニッシュのスカールリング				300	0:08:00
	P	50	×	18	1	1'00"	2-6	FR	パドル 1H1E×3 2H1E×2 3H				900	0:18:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	E タイミングを合わせて伸びをとろう				150	0:04:30
	S	200	×	6	1	3'30"	3-4	FR	E/Hby50 E→2ビート H→6ビート				1200	0:21:00
DW												0:05:00		
	Total											3450	1:27:00	



【テーマ】
強化期B
AT
速い 比較的持続できる

2017/12/24 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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		300	0:06:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ 水をかいている時にもキックを打つ	150	0:04:00
S	50 × 7	1	1' 00"	3	FR	1ストロークサイクル2キック 2ビート泳法	350	0:07:00
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	1~3→3バックパドル3ストローク キャッチの感覚	300	0:08:00
P	50 × 15	1	1' 00"	2・6	FR	4~6→キャッチアップ1ストローク3スカル→フィニッシュのスカーリング パドル 1H1E×3 2H1E×2 3H	750	0:15:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	E タイミングを合わせて伸びをとろう	150	0:04:30
S	200 × 6	1	3' 45"	3・4	FR	E/Hby50 E→2ビート H→6ビート	1200	0:22:30
DW								0:05:00
Total							3350	1:26:30



【テーマ】
強化期B
AT
速い 比較的持続できる

2017/12/24 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	3ストローク3"ストップ 水をかいている時にもキックを打つ	150	0:04:30	
S	50 × 4	1	1' 05"	3	FR	1ストロークサイクル2キック 2ビート泳法	200	0:04:20	
Drill	50 × 6	1	1' 30"	2	FR	1~3→3トックパドル3ストローク キャッチの感覚 4~6→キャッチアップ1ストローク3スカル→フィニッシュのスカーリング	300	0:09:00	
P	50 × 15	1	1' 10"	2-6	FR	パドル 1H1E×3 2H1E×2 3H	750	0:17:30	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	E タイミングを合わせて伸びをとろう	150	0:04:30	
S	200 × 5	1	4' 10"	3-4	FR	E/Hby50 E→2ビート H→6ビート	1000	0:20:50	
DW									
								0:05:00	
Total							3000	1:26:40	



【テーマ】
強化期B
AT
速い 比較的持続できる

2017/12/24 日曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【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		300	0:10:00		0:07:30
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	3ストローク3"ストップ 水をかいている時にもキックを打つ	150	0:04:30		
S	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	1ストロークサイクル2キック 2ビート泳法	200	0:05:00		
Drill	50 × 6	1	1' 30"	2	FR	1~3→3トックパドル3ストローク キャッチの感覚 4~6→キャッチアップ1ストローク3スカル→フィニッシュのスカーリング パドル 1H1E×3 2H1E×2 2H	300	0:09:00		
P	50 × 14	1	1' 20"	2・6	FR		700	0:18:40		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	E タイミングを合わせて伸びをとろう	150	0:04:30		
S	200 × 4	1	4' 40"	3・4	FR	E/Hby50 E→2ビート H→6ビート	800	0:18:40		
DW										0:05:00
Total							2700	1:26:20		