



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/1/25 木曜日
【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										
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00		
S	100 × 3	1	1' 30"	2-3-4	FR	DES	300	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ ^{キックを打つ} 左右のストロークタイミングを意識	150	0:04:00		
S	100 × 6	2	1' 25"	4	FR	一定のペース	1200	0:17:00		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
Drill	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	プルブイ パドル 3トックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	200	0:04:00		
1)	P 50 × 1	5	0' 50"	2	FR	パドル	250	0:04:10		
2)	P 50 × 2	5	0' 45"	3	FR	パドル	500	0:07:30		
3)	P 50 × 3	5	0' 40"	5	FR	パドル	750	0:10:00		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:02:00		
S	200 × 1	1	3' 30"	3	FR	大きく泳ごう	200	0:03:30		
DW										
								0:05:00		
Total							4150	1:26:10		



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/1/25 木曜日
【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	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸 キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:00	
				1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	プルブイ パドル 3ドックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	200	0:04:40	
1)	P	50	×	1	4	0' 55"	2	FR	パドル	200	0:03:40
2)	P	50	×	2	4	0' 50"	3	FR	パドル	400	0:06:40
3)	P	50	×	3	4	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	大きく泳ごう	200	0:03:30	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:26:30	



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/1/25 木曜日
【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	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸 キックを打つ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークタイミングを意識		150	0:04:00
	S	100	×	6	2	1'45"	4	FR	一定のペース		1200	0:21:00
				1	1	0'30"			セットレスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	プルブイ パドル 3ドックパドル3ストローク キャッチの肘上げ		200	0:05:00
1)	P	50	×	1	3	1'00"	2	FR	パドル		150	0:03:00
2)	P	50	×	2	3	0'55"	3	FR	パドル		300	0:05:30
3)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル		450	0:07:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	大きく泳ごう		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3550	1:27:00



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/1/25 木曜日
【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	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸 キックを打つ	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークタイミングを意識	150	0:04:00
S	100 × 6	2	1' 55"	4	FR	一定のペース	1200	0:23:00
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	プルバイ パドル 3ドックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	200	0:05:00
1)	P 50 × 1	3	1' 00"	2	FR	パドル	150	0:03:00
2)	P 50 × 2	3	0' 55"	3	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	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
S	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	大きく泳ごう	200	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3400	1:27:00



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/1/25 木曜日
【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	50 × 6	1	1' 05"	2	FR					300	0:10:00 0:06:30	
S	100 × 3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:30	
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸 キックを打つ				100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークタイミングを意識				150	0:04:30	
S	100 × 6	2	2' 05"	4	FR	一定のペース				1200	0:25:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"					0:00:30	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	プルブイ パドル 3トックパドル3ストローク キャッチの肘上げ				150	0:04:00	
1)	P 50 × 1	3	1' 05"	2	FR	パドル				150	0:03:15	
2)	P 50 × 2	3	1' 00"	3	FR	パドル				300	0:06:00	
3)	P 50 × 2	3	0' 55"	5	FR	パドル				300	0:05:30	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00	
S	100 × 1	1	2' 20"	3	FR	大きく泳ごう				100	0:02:20	
DW												
												0:05:00
Total										3200	1:27:35	



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/1/25 木曜日

【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	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:10:00 0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
	Drill	50	×	2	1	1' 40"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左 フィニッシュ側で呼吸 キックを打つ			100	0:03:20
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークタイミングを意識			100	0:03:00
	S	100	×	6	2	2' 15"	4	FR	一定のペース			1200	0:27:00
				1	1	0' 30"			セットレスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	プルブイ パドル 3ドックパドル3ストローク キャッチの肘上げ			150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	1' 15"	2	FR	パドル			100	0:02:30
2)	P	50	×	2	2	1' 10"	3	FR	パドル			200	0:04:40
3)	P	50	×	2	2	1' 00"	5	FR	パドル			200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	3	FR	大きく泳ごう			100	0:02:30
DW													0:05:00
	Total											2900	1:26:30