



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/3/27 火曜日  
【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	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げを意識	150	0:04:30
	P	100	×	6	1	1' 20"	5	FR	パドル	600	0:08:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	100	×	3	2	1' 15"	6	FR	パドル	600	0:07:30
				1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	S	150	×	10	1	2' 10"	4	FR		1500	0:21:40
	S	50	×	8	1	1' 00"	6・2	FR	1H1E	400	0:08:00
DW											0:05:00
Total										4200	1:26:40



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/3/27 火曜日  
【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									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	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げを意識
P	100	×	6	1	1' 30"	5	FR	パドル	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	腰の位置を高く
P	100	×	3	2	1' 25"	6	FR	パドル	0:08:30
Drill	50	×	3	1	0' 30"			セットレスト30"	0:00:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	正確なストローク
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン	腰の位置を高く
S	150	×	8	1	2' 30"	4	FR		1200
S	50	×	8	1	1' 00"	6・2	FR	1H1E	400
DW									0:05:00
Total								3900	1:27:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/3/27 火曜日  
【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	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げを意識	150	0:04:30
P	100	×	6	1	1' 40"	5	FR	パドル	600	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ 腰の位置を高く	150	0:04:30
P	100	×	3	2	1' 35"	6	FR	パドル	600	0:09:30
				1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
S	150	×	6	1	2' 40"	4	FR		900	0:16:00
S	50	×	8	1	1' 00"	6-2	FR	1H1E	400	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3600	1:27:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/3/27 火曜日  
【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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル フルブイ キャッチの肘上げを意識	150	0:04:30
	P	100	×	6	1	1' 50"	5	FR パドル	600	0:11:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル キックを打つ 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	100	×	3	2	1' 45"	6	FR パドル	600	0:10:30
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ 正確なストローク	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	S	150	×	6	1	2' 55"	4	FR	900	0:17:30
	S	50	×	4	1	1' 00"	6・2	FR 1H1E	200	0:04:00
DW										0:05:00
	Total								3400	1:27:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/3/27 火曜日  
【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	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げを意識	150	0:05:00
	P	100	×	5	1	2' 00"	5	FR パドル	500	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル キックを打つ 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	100	×	3	2	1' 55"	6	FR パドル	600	0:11:30
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 正確なストローク	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	S	150	×	5	1	3' 10"	4	FR	750	0:15:50
	S	50	×	4	1	1' 15"	6・2	FR 1H1E	200	0:05:00
DW										0:05:00
	Total								3100	1:27:20



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/3/27 火曜日

【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	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げを意識	150	0:05:00
	P	100	×	4	1	2' 10"	5	FR パドル	400	0:08:40
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル キックを打つ 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	100	×	3	2	2' 05"	6	FR パドル	600	0:12:30
	Drill	50	×	3	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 正確なストローク	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	S	150	×	4	1	3' 40"	4	FR	600	0:14:40
	S	50	×	4	1	1' 15"	6・2	FR 1H1E	200	0:05:00
DW										0:05:00
	Total								2850	1:27:20