



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2018/4/5 木曜日
【泳法注意】
キックと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	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 40"	5	FR		300	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	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"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キック/左手キャッチと左脚キック	150	0:04:00
	S	100	×	15	1	1' 25"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1500	0:21:15
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30
	P	200	×	5	1	3' 00"	2~5	FR	パドル ビルドアップ	1000	0:15:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										4100	1:25:45



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2018/4/5 木曜日
【泳法注意】
キックと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												
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:30	
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:05:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	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"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キック/左手キャッチと左脚キック	150	0:04:00	
	S	100	×	12	1	1' 35"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1200	0:19:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30	
	P	200	×	5	1	3' 30"	2~5	FR	パドル ビルトアップ	1000	0:17:30	
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW												0:05:00
	Total									3800	1:26:30	



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2018/4/5 木曜日
【泳法注意】
キックと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										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	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"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キック/左手キャッチと左脚キック	150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キャッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30
	P	200	×	4	1	3' 45"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ	800	0:15:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:27:30



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2018/4/5 木曜日
【泳法注意】
キックと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										
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"	150	0:02:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
	P	200	×	4	1	4' 00"	2~5	FR	800	0:16:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
								パドル ヒルトアップ		
								丁寧に泳ごう		
DW										
	Total								3400	1:26:30



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2018/4/5 木曜日
【泳法注意】
キックと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										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR	300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR	150	0:02:45
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	100	0:03:00
								右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転		
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	150	0:04:30
								片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キック/左手キャッチと左脚キック		
	S	100	×	10	1	2'05"	4	FR	1000	0:20:50
								一定のペース HR→13~15/6"		
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	150	0:04:30
								ゆっくり泳ごう		
	Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ドックパドル	100	0:03:00
								キャッチの肘上げ プルプイ		
	P	200	×	4	1	4'20"	2~5	FR	800	0:17:20
								パドル ヒルトアップ		
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	100	0:02:00
								丁寧に泳ごう		
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:25



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2018/4/5 木曜日

【泳法注意】
キックと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
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR	150	0:03:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30
								右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転		
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
								片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キック/左手キャッチと左脚キック		
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	800	0:18:00
								一定のペース HR→13~15/6"		
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	150	0:04:30
								ゆっくり泳ごう		
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
								キャッチの肘上げ プルフイ		
	P	200	×	3	1	4' 40"	2~5	FR	600	0:14:00
								パドル ビルトアップ		
	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	100	0:02:30
								丁寧に泳ごう		
DW										0:05:00
Total									2850	1:26:15