



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2018/4/22 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	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	0:05:30
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板 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	キック→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00	
	S	50 × 6	1	1' 10"	3-4-5	FR	キック→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転 DES3本ずつ	300	0:07:00	
	P	100 × 6	2	1' 30"	4	FR	パドル ペース・ストローク数を一定に	1200	0:18:00	
		1 × 1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:30	
	S	200 × 7	1	3' 15"	4	FR	キックの打ち方に注意して泳ごう	1400	0:22:45	
DW										0:05:00
Total								4000	1:27:15	



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2018/4/22 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
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100		0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キック→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150		0:04:00
	S	50 × 6	1	1' 10"	3・4・5	FR	キック→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転 DES3本ずつ	300		0:07:00
	P	100 × 6	2	1' 40"	4	FR	パドル ペース・ストローク数を一定に	1200		0:20:00
		1 × 1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150		0:03:30
	S	200 × 6	1	3' 30"	4	FR	キックの打ち方に注意して泳ごう	1200		0:21:00
DW										0:05:00
Total								3750		1:27:30



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2018/4/22 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	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キック→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00		
S	50 × 6	1	1' 10"	3・4・5	FR	キック→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転 DES3本ずつ	300	0:07:00		
P	100 × 6	2	1' 50"	4	FR	パドル ペース・ストローク数を一定に	1200	0:22:00		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:30		
S	200 × 5	1	3' 50"	4	FR	キックの打ち方に注意して泳ごう	1000	0:19:10		
DW										0:05:00
Total								3550		1:27:40



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2018/4/22 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	
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00			
S	200 × 1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30			
K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	板 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00			
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キック→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			
S	50 × 6	1	1'15"	3・4・5	FR	キック→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転 DES3本ずつ	300	0:07:30			
P	100 × 5	2	2'00"	4	FR	パドル ペース・ストローク数を一定に	1000	0:20:00			
		1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30			
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:30			
S	200 × 4	1	4'15"	4	FR	キックの打ち方に注意して泳ごう	800	0:17:00			
DW										0:05:00	
Total								3150	1:26:00		



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2018/4/22 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
Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR	板 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"	2	FR	キック→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	
	S	50	× 6	1	1' 20"	3・4・5	FR	キック→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転 DES3本ずつ	300	0:08:00
	P	100	× 4	2	2' 10"	4	FR	パドル ペース・ストローク数を一定に	800	0:17:20
			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	
	S	200	× 4	1	4' 30"	4	FR	キックの打ち方に注意して泳ごう	800	0:18:00
DW										0:05:00
Total								2950	1:27:50	