



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/6/9 土曜日
【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	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	1~3→5トックパドル5ストローク 4~6→片手横右/左by25	300	0:07:00
	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1500	0:23:45
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR E	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 05"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数え減らしながらスピードを上げる	300	0:06:30
	P	25	×	6	4	0' 20"	6	FR	パドル H	600	0:08:00
					1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 深く潜ろう	150	0:04:00
1)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク以内	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	Smooth	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
DW											0:05:00
Total										3800	1:25:25



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/6/9 土曜日
【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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→5バックパドル5ストローク 4~6→片手横右/左by25	300	0:07:30
	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	BR	E ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数え減らしながらスピードを上げる	300	0:07:00
	P	25	×	6	4	0' 25"	6	FR	パドル H	600	0:10:00
					1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 深く潜ろう	150	0:04:00
1)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク以内	100	0:03:00
2)	S	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	H	100	0:01:30
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	Smooth	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
DW											0:05:00
	Total									3400	1:25:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/6/9 土曜日
【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	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→5トックパドル5ストローク 4~6→片手横右/左by25				300	0:07:30
	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"				1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数え減らしながらスピードを上げる				300	0:07:00
	P	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	パドル H				450	0:07:30
					1	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 深く潜ろう				150	0:04:00
1)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク以内				100	0:03:00
2)	S	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	H				100	0:01:40
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	2	FR	Smooth				200	0:04:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
DW												0:05:00		
Total											3250	1:24:30		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/6/9 土曜日
【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	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3→5トックパドル5ストローク 4~6→片手横右/左by25	300	0:08:00
	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 15"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数え減らしながらスピードを上げる	300	0:07:30
	P	25	×	6	3	0' 30"	6	FR	パドル H	450	0:09:00
					1	2			セットレスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 深く潜ろう	100	0:03:00
1)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	キャッチアップ°10ストローク以内	100	0:03:00
2)	S	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	Smooth	200	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3000	1:25:10



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/6/9 土曜日

【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	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00 0:07:30
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	1~3→5ドックパドル5ストローク 4~6→片手横右/左by25	300	0:09:00
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	800	0:18:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	50	×	6	1	1' 20"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数え減らしながらスピードを上げる	300	0:08:00
	P	25	×	6	3	0' 35"	6	FR	パドル H	450	0:10:30
					1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 深く潜ろう	100	0:03:00
1)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	キャッチアップ°10ストローク以内	100	0:03:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
3)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	Smooth	200	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total									2750	1:25:30	