



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/8 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
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手横右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板片脚キック 右/左by25 止めてる脚は伸ばそう	150	0:04:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	7	FR	板ヘッドダウン 帆掛け船右/左by12.5	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片脚ストップ 右/左by25 止めてる脚は伸ばそう	150	0:03:30
1)	S	150	×	1	6	2' 30"	3	FR	一定ペース	900	0:15:00
2)	S	25	×	2	6	0' 45"	2・9	FR	1本目→E 2本目→顔上げダッシュ	300	0:09:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	4	1' 00"	7	BR	パドル プルプイ ドルフィン H	200	0:04:00
2)	P	50	×	4	4	0' 45"	5	FR	パドル	800	0:12:00
				1	3	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:27:30



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/8 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	片手横右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	4	1	1'30"	4	FR	板片脚キック 右/左by25 止めてる脚は伸ばそう	200	0:06:00
	K	25	×	4	1	1'00"	7	FR	板ヘッドダウン 帆掛け船右/左by12.5	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片脚ストップ 右/左by25 止めてる脚は伸ばそう	150	0:03:30
1)	S	150	×	1	6	2'40"	3	FR	一定ペース	900	0:16:00
2)	S	25	×	2	6	0'45"	2・9	FR	1本目→E 2本目→顔上げダッシュ	300	0:09:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	1'20"	7	BR	パドル フルブイ トルフイン H	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/8 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
	Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手横右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100 × 3	1	2'00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	板片脚キック 右/左by25 止めてる脚は伸ばそう	150	0:04:30
	K	25 × 4	1	1'00"	7	FR	板ヘッドダウン 帆掛け船右/左by12.5	100	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	片脚ストップ 右/左by25 止めてる脚は伸ばそう	150	0:03:30
1)	S	150 × 1	6	2'50"	3	FR	一定ペース	900	0:17:00
2)	S	25 × 2	6	0'45"	2・9	FR	1本目→E 2本目→顔上げダッシュ	300	0:09:00
		1 × 5		0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50 × 1	3	1'20"	7	BR	パドル プルブイ トルフィン H	150	0:04:00
2)	P	50 × 3	3	0'55"	5	FR	パドル	450	0:08:15
		1 × 2		1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
DW									0:05:00
	Total							3100	1:26:45



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/8 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	片手横右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板片脚キック 右/左by25 止めてる脚は伸ばそう	150	0:04:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	7	FR	板ヘッドダウン 帆掛け船右/左by12.5	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片脚ストップ 右/左by25 止めてる脚は伸ばそう	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	6	3' 10"	3	FR	一定ペース	900	0:19:00
2)	S	25	×	2	6	0' 50"	2・9	FR	1本目→E 2本目→顔上げタッチ	300	0:10:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR	パドル プルプイ ドルフィン H	100	0:03:00
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	5	FR	パドル	200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:26:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/8 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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	片手横右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	3-4-5	FR	DES	300	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	板片脚キック 右/左by25 止めてる脚は伸ばそう	100	0:07:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	7	FR	板ヘッドダウン 帆掛け船右/左by12.5	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片脚ストップ 右/左by25 止めてる脚は伸ばそう	100	0:04:00
1)	S	150	×	1	6	3' 20"	3	FR	一定ペース	900	0:03:00
2)	S	25	×	2	6	0' 50"	2-9	FR	1本目→E 2本目→顔上げダッシュ	300	0:20:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:00:00
1)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR	パドル プルプイ トルフイン H	100	0:04:30
2)	P	50	×	2	2	1' 10"	5	FR	パドル	200	0:03:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:04:40
DW											0:01:00
											0:05:00
	Total									2700	1:27:40