



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/17 火曜日
【泳法注意】
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	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:00
	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	大きいストローク	300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	100	0:02:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸	100	0:03:00
	S	150	×	10	1	2' 25"	4	FR	一定のペース	1500	0:24:10
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	12サイト	100	0:03:00
2)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	板	100	0:03:00
3)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1本目顔上げ	100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:27:10



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/17 火曜日
【泳法注意】
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		
S	50	×	6	1	1'00"	2 FR	300	0:06:00		
S	25	×	6	1	0'35"	2 BA ローリングを大きく	150	0:03:30		
S	50	×	6	1	0'55"	3 FR 大きいストローク	300	0:05:30		
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6 FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	50	×	12	1	1'00"	2・6 FR ハドル 1E1H	600	0:12:00		
Drill	50	×	2	1	1'15"	2 FR キャッチアップ	100	0:02:30		
Drill	50	×	3	1	1'30"	3 FR 片手ドックハドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:30		
S	150	×	8	1	2'35"	4 FR 一定のペース	1200	0:20:40		
S	25	×	6	1	0'40"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
1)	K	50	×	1	2	1'30"	2 FR 12サイト	100	0:03:00	
2)	KD	25	×	2	2	0'45"	9 FR 板	100	0:03:00	
3)	D	25	×	2	2	1'00"	9 FR 1本目顔上げ	100	0:04:00	
				1	1	0'00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00		
Total							3400	1:27:10		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/17 火曜日
【泳法注意】
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										
S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR	300	0:10:00		
S	25	×	6	1	0' 35"	2 BA ローリングを大きく	150	0:03:30		
S	50	×	5	1	1' 00"	3 FR 大きいストローク	250	0:05:00		
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6 FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6 FR ハドル 1E1H	600	0:12:00		
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2 FR キャッチアップ	100	0:02:30		
Drill	50	×	3	1	1' 30"	3 FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:30		
S	150	×	8	1	2' 50"	4 FR 一定のペース	1200	0:22:40		
S	25	×	4	1	0' 40"	1 BR ゆっくり泳ごう	100	0:02:40		
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	2 FR 12サイド	100	0:03:00	
2)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9 FR 板	100	0:03:00	
3)	D	25	×	2	2	1' 00"	9 FR 1本目顔上げ	100	0:04:00	
				1	1	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total							3300	1:27:20		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/17 火曜日
【泳法注意】
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	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:00
	S	50	×	5	1	1' 05"	3	FR	大きいストローク	250	0:05:25
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:13:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:30
	S	150	×	6	1	3' 10"	4	FR	一定のペース	900	0:19:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	12サイト	100	0:03:00
2)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	板	100	0:03:00
3)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1本目 顔上げ	100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3000	1:27:25



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/17 火曜日

【泳法注意】
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	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00 0:07:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:30	
	S	50	×	5	1	1' 15"	3	FR	大きいストローク	250	0:06:15	
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
	P	50	×	10	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:12:30	
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:30	
	S	150	×	6	1	3' 30"	4	FR	一定のペース	900	0:21:00	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	K	50	×	1	1	1' 30"	2	FR	12サイド	50	0:01:30	
2)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	板	50	0:01:30	
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	1本目 顔上げ	50	0:02:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW											0:05:00	
Total											2750	1:26:45