



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/9/15 土曜日
【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												0:10:00
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR				300	0:05:30
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR	3ストローク3"ストップ	姿勢 キックとストロークのタイミングに注意		150	0:03:30
S	100	×	8	1	1'35"	4	FR		キックとストロークのタイミングに注意して丁寧に泳ごう		800	0:12:40
Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ		150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル	1E1H		600	0:12:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR	キャッチアップ	姿勢 キックとストロークのタイミングに注意		150	0:03:30
S	100	×	6	1	1'35"	4	FR		キックとストロークのタイミングに注意して丁寧に泳ごう		600	0:09:30
D	25	×	8	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げ15m	偶数→1/3呼吸		200	0:06:00
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		丁寧に泳ごう		300	0:05:30
DW												0:05:00
Total											3550	1:25:40



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/9/15 土曜日
【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	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢 キックとストロークのタイミングに注意				150	0:03:30
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	キックとストロークのタイミングに注意して丁寧に泳ごう				600	0:10:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ				150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ				150	0:04:30
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ 姿勢 キックとストロークのタイミングに注意				150	0:03:30
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	キックとストロークのタイミングに注意して丁寧に泳ごう				600	0:10:30
D	25	×	8	1	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ15m 偶数→1/3呼吸				200	0:06:00
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				300	0:06:00
DW												0:05:00	
Total											3350	1:25:30	



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/9/15 土曜日
【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												0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢 キックとストロークのタイミングに注意				150	0:03:30
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	キックとストロークのタイミングに注意して丁寧に泳ごう				600	0:11:30
Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ				150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ				150	0:04:30
P	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR	キャッチアップ 姿勢 キックとストロークのタイミングに注意				150	0:03:30
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	キックとストロークのタイミングに注意して丁寧に泳ごう				600	0:11:30
D	25	×	8	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げ15m 偶数→1/3呼吸				200	0:06:00
S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
DW												0:05:00	
Total											3250	1:25:30	



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/9/15 土曜日
【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
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR				300	0:06:30
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	3ストローク3"ストップ	姿勢 キックとストロークのタイミングに注意		150	0:04:00
S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	キックとストロークのタイミングに注意して丁寧に泳ごう			500	0:10:25
Drill	25	×	4	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ		100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
P	50	×	12	1	1'05"	2・6	FR	パドル	1E1H		600	0:13:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	キャッチアップ	姿勢 キックとストロークのタイミングに注意		150	0:04:00
S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	キックとストロークのタイミングに注意して丁寧に泳ごう			500	0:10:25
D	25	×	6	1	0'50"	9	FR	奇数→顔上げ15m	偶数→1/3呼吸		150	0:05:00
S	50	×	4	1	1'05"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:20
DW												0:05:00
Total											2950	1:25:10



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/9/15 土曜日

【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
S	50	×	6	1	1'15"	2	FR				300	0:07:30
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	3	FR	3ストローク3"ストップ	姿勢 キックとストロークのタイミングに注意		150	0:04:30
S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	キックとストロークのタイミングに注意して丁寧に泳ごう			400	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
P	50	×	10	1	1'10"	2-6	FR	パドル	1E1H		500	0:11:40
Drill	50	×	3	1	1'30"	3	FR	キャッチアップ	姿勢 キックとストロークのタイミングに注意		150	0:04:30
S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	キックとストロークのタイミングに注意して丁寧に泳ごう			400	0:09:00
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15m	偶数→1/3呼吸		150	0:06:00
S	50	×	4	1	1'15"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:05:00
DW												0:05:00
Total											2700	1:26:10