



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/20 木曜日
【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	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:10:00			
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30			
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30			
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	5	FR 帆かけ舟 片脚の膝を曲げ足を水面上に出す 右・左	150	0:04:00			
1)	S	100 × 2	4	1' 50"	2	FR アップキックを意識して	800	0:14:40			
2)	S	150 × 2	4	2' 15"	4	FR 一定のペース	1200	0:18:00			
		1 × 2		0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00			
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:00			
	P	50 × 12	1	0' 55"	2・5	FR 1H1E パドル	600	0:11:00			
	S	25 × 6	2	0' 30"	9・2	FR 1本目顔上げダッシュ 呼吸時に横を向かない	300	0:06:00			
		1 × 1		0' 30"				0:00:30			
DW									0:05:00		
Total								3850	1:26:10		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/20 木曜日
【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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:10:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	5	FR	帆かけ舟 片脚の膝を曲げ足を水面上に出す 右・左	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	アップキックを意識して	600	0:12:00	
2)	S	150	×	2	3	2' 40"	4	FR	一定のペース	900	0:16:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:00	
	P	50	×	14	1	1' 00"	2・5	FR	1H1E パドル	700	0:14:00	
	S	25	×	6	2	0' 30"	9・2	FR	1本目顔上げダッシュ 呼吸時に横を向かない	300	0:06:00	
				1	1	0' 30"					0:00:30	
DW											0:05:00	
Total											3450	1:27:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/20 木曜日
【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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰り返し	300	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	5	FR	帆かけ舟 片脚の膝を曲げ足を水面上に出す 右・左	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	アップキックを意識して	600	0:12:00
2)	S	150	×	2	3	2' 55"	4	FR	一定のペース	900	0:17:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	1H1E パドル	600	0:12:00
	S	25	×	6	2	0' 30"	9・2	FR	1本目顔上げダッシュ 呼吸時に横を向かない	300	0:06:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/20 木曜日
【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	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1 繰り返し	300	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ°	200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	5	FR 帆かけ舟 片脚の膝を曲げ足を水面上に出す 右・左	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 10"	2	FR アップキックを意識して	600	0:13:00
2)	S	150	×	1	3	3' 10"	4	FR 一定のペース	450	0:09:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	100	0:03:00
	P	50	×	14	1	1' 10"	2-5	FR 1H1E パドル	700	0:16:20
	S	25	×	6	2	0' 35"	9-2	FR 1本目顔上げダッシュ 呼吸時に横を向かない	300	0:07:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW										0:05:00
	Total								2950	1:25:50



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/20 木曜日

【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	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1 繰り返し	300	0:10:00 0:09:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	5	FR 帆かけ舟 片脚の膝を曲げ足を水面上に出す 右・左	100	0:03:00
1)	S	100	×	2	3	2' 20"	2	FR アップキックを意識して	600	0:14:00
2)	S	150	×	1	3	3' 20"	4	FR 一定のペース	450	0:10:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 キャッチの肘上げ	100	0:03:00
	P	50	×	12	1	1' 15"	2・5	FR 1H1E パドル	600	0:15:00
	S	25	×	6	2	0' 40"	9・2	FR 1本目顔上げダッシュ 呼吸時に横を向かない	300	0:08:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW										0:05:00
	Total								2800	1:27:00