



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2019/2/10 日曜日  
【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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	壁板キック				150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	様々な位置で				150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル				150	0:03:30
	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース				1500	0:23:45
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように！				150	0:03:30
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持				0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定				0	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	P	25	×	4	6	0' 20"	5	FR	パドル パワー キャッチからかきこみのスピード				600	0:08:00
				1	5	0' 30"								0:02:30
	S	50	×	6	1	1' 00"	9・2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りフォーム 偶数→1/3呼吸				300	0:06:00
DW													0:05:00	
Total												3500	1:26:15	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2019/2/10 日曜日  
【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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	K	25	×	6	1	0'45"	6	FR	壁板キック			150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	様々な位置で			150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル			150	0:03:30
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0'40"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように！			150	0:04:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持			0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定			0	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	P	25	×	6	4	0'25"	5	FR	パドル パワー キャッチからかきこみのスピード			600	0:10:00 0:01:30
				1	3	0'30"							
	S	50	×	6	1	1'00"	9・2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りフォーム 偶数→1/3呼吸			300	0:06:00
DW													0:05:00
Total												3200	1:26:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2019/2/10 日曜日  
【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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	壁板キック					150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	様々な位置で					150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル					150	0:03:30
	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース					1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように！					150	0:04:00
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持					0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定					0	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
	P	25	×	4	4	0' 25"	5	FR	パドル パワー キャッチからかきこみのスピード					400	0:06:40 0:01:30
				1	3	0' 30"									
	S	50	×	6	1	1' 05"	9-2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りフォーム 偶数→1/3呼吸					300	0:06:30
DW													0:05:00		
Total												3000	1:25:40		



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2019/2/10 日曜日  
【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
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
	K	25	×	6	1	0'50"	6	FR	壁板キック				150	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	様々な位置で				150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル				150	0:04:00
	S	100	×	10	1	2'05"	4	FR	一定のペース				1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように！				150	0:04:30
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持				0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定				0	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	P	25	×	4	4	0'30"	5	FR	パドル パワー キャッチからかきこみのスピード				400	0:08:00
				1	3	0'30"								0:01:30
	S	50	×	4	1	1'10"	9-2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りフォーム 偶数→1/3呼吸				200	0:04:40
DW													0:05:00	
Total												2700	1:25:30	

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	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	K	25	×	6	1	0'50"	6	FR	壁板キック		150	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	様々な位置で		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル		150	0:04:30
	S	100	×	8	1	2'15"	4	FR	一定のペース		800	0:18:00
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこに 呼吸時も外れないように！		150	0:04:30
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定		0	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	4	4	0'35"	5	FR	パドル パワー キャッチからかきこみのスピード		400	0:09:20 0:01:30
				1	3	0'30"						
	S	50	×	4	1	1'15"	9-2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りフォーム 偶数→1/3呼吸		200	0:05:00
DW												0:05:00
Total											2500	1:26:20