



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/2/19 火曜日
【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										
S	25	×	12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1'35"	4	FR 一定ペース キックとプルのタイミングを合わせよう	800	0:12:40	
S	25	×	6	1	0'40"	2	FR ハドルをおでこに 呼吸時も外れないように！	150	0:04:00	
K	100	×	2	1	2'30"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く保とう	200	0:05:00	
1) Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング プッシュ 立体 耳を水面上に出す 30"維持 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 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0	0:03:00	
2) Drill	0	×	1	3	1'00"	3		0	0:03:00	
			1	2	0'00"				0:00:00	
Drill	25	×	6	1	0'35"	4	FR ハドル H 片手前右・左 前の手の指先を上にも上げる 揚力を感じる	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0'50"	3	FR ハドル 水圧を感じ取ろう	600	0:10:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1'35"	4	FR 一定ペース キックとプルのタイミングを合わせよう	800	0:12:40	
DW										
									0:05:00	
Total								3500	1:26:20	

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルドアップ	200		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定ペース キックとプルのタイミングを合わせよう	600		0:10:30
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
K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く保とう	200		0:05:30
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
Drill	25	×	6	1	0' 35"	4	FR パドル H 片手前右・左 前の手の前指先を上を上げる 揚力を感じる	150		0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR パドル 水圧を感じ取ろう	600		0:11:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定ペース キックとプルのタイミングを合わせよう	600		0:10:30
DW										0:05:00
Total								3100		1:25:30

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繰返し				300	0:10:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック			150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース キックとプルのタイミングを合わせよう			600	0:11:30	
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	
K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く保とう			200	0:05:30	
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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドル H 片手前右・左 前の手の指先を上を上げる 揚力を感じる			150	0:03:30	
P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル 水圧を感じ取ろう			500	0:10:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック			150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース キックとプルのタイミングを合わせよう			600	0:11:30	
DW												0:05:00	
Total											3000	1:26:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/2/19 火曜日
【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	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00 0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック				150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース キックとプルのタイミングを合わせよう				500	0:10:25
	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
	K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く保とう				200	0:06:00
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
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドル H 片手前右・左 前の手の指先を上を上げる 揚力を感じる				150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル 水圧を感じ取ろう				400	0:08:40
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック				150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース キックとプルのタイミングを合わせよう				500	0:10:25
DW														0:05:00
	Total												2700	1:26:30

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繰返し	300	0:10:00	0:09:00	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00		
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック	150	0:04:30		
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR 一定ペース キックとプルのタイミングを合わせよう	400	0:09:00		
S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR パドルをおでこに 呼吸時も外れないように！	100	0:03:00		
K	100	×	2	1	3' 15"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く保とう	200	0:06:30		
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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	FR パドル H 片手前右・左 前の手の指先を上を上げる 揚力を感じる	150	0:04:30		
P	50	×	8	1	1' 15"	3	FR パドル 水圧を感じ取ろう	400	0:10:00		
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック	150	0:04:30		
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR 一定ペース キックとプルのタイミングを合わせよう	400	0:09:00		
DW											
Total									2450	1:26:00	