



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/5/14 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									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300		0:05:30
S	25 × 6	1	0' 35"	3	BA	ローリングを大きく	150		0:03:30
K	25 × 6	1	0' 50"	4	FR・BA	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150		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 × 10	1	1' 35"	4	FR	キックとプルのタイミングに注意して	1000		0:15:50
Drill	50 × 4	1	1' 10"	2	FR	脚はドルフィンキック 右手フィニッシュ→キック 左手フィニッシュ→キック	200		0:04:40
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150		0:03:30
P	50 × 15	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	750		0:12:30
S	200 × 4	1	3' 10"	4	FR	一定のペース	800		0:12:40
S	50 × 4	1	0' 55"	2	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸	200		0:03:40
DW									0:05:00
Total							3850		1:26:20



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/5/14 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

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"	3	BA	ローリングを大きく				150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0'50"	4	FR・BA	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	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	×	8	1	1'45"	4	FR	キックとプルのタイミングに注意して				800	0:14:00
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	脚はドルフィンキック 右手フィニッシュ→キック 左手フィニッシュ→キック				200	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に				600	0:11:00
	S	200	×	4	1	3'30"	4	FR	一定のペース				800	0:14:00
	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸				200	0:04:00
DW													0:05:00	
	Total											3500	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/5/14 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

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	25	×	6	1	0'35"	3	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0'50"	4	FR・BA	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	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	×	8	1	1'55"	4	FR	キックとプルのタイミングに注意して	800	0:15:20
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	脚はドルフィンキック 右手フィニッシュ→キック 左手フィニッシュ→キック	200	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:12:00
	S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:25:50



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/5/14 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	50	×	6	1	1'05"	2	FR			300	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'40"	3	BA	ローリングを大きく		150	0:04:00
	K	25	×	6	1	0'55"	4	FR・BA	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:30
	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	×	6	1	2'05"	4	FR	キックとプルのタイミングに注意して		600	0:12:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	脚はドルフィンキック 右手フィニッシュ→キック 左手フィニッシュ→キック		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'05"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:13:00
	S	200	×	3	1	4'10"	4	FR	一定のペース		600	0:12:30
	S	50	×	4	1	1'05"	2	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸		200	0:04:20
DW												0:05:00
	Total										3050	1:25:50



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/5/14 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

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"	3	BA	ローリングを大きく			150	0:04:30
	K	25	×	6	1	1' 00"	4	FR・BA	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:06:00
	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	×	6	1	2' 15"	4	FR	キックとプルのタイミングに注意して			600	0:13:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	脚はドルフィンキック 右手フィニッシュ→キック 左手フィニッシュ→キック			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン			150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 10"	3	FR	パドル ストローク数を一定に			500	0:11:40
	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	一定のペース			400	0:09:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	1/3呼吸 低い位置で呼吸			200	0:05:00
DW													0:05:00
	Total											2750	1:25:40