



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/9 日曜日  
【泳法注意】  
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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置		150	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 キックを打つ		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:03:30
S	25	×	6	1	0' 35"	2-9	FR	奇数→1/3呼吸 偶数→顔上げ15mダッシュ残りE		150	0:03:30
1)	S	200	×	3	2	3' 10"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:00
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
3)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	200	0:06:00
4)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:25:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/9 日曜日  
【泳法注意】  
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	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
	Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	アジリティーパドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置				150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 キックを打つ				150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル				150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2-9	FR	奇数→1/3呼吸 偶数→顔上げ15mダッシュ残りE				150	0:03:30
1)	S	200	×	2	2	3'30"	4	FR	一定のペース				800	0:14:00
2)	P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル				600	0:10:00
3)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				200	0:06:00
4)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR	一定のペース				800	0:14:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'					0:01:00
DW													0:05:00	
Total												3500	1:27:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/9 日曜日  
【泳法注意】  
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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置				150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 キックを打つ				150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル				150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2・9	FR	奇数→1/3呼吸 偶数→顔上げ15mダッシュ残りE				150	0:03:30
1)	S	200	×	2	2	3'45"	4	FR	一定のペース				800	0:15:00
2)	P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル				600	0:11:00
3)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				200	0:06:00
4)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR	一定のペース				600	0:11:30
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3300	1:27:00		



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/9 日曜日  
【泳法注意】  
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 0:06:30
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置		150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 キックを打つ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2・9	FR	奇数→1/3呼吸 偶数→顔上げ15mダッシュ残りE		150	0:04:00
1)	S	200	×	2	2	4' 10"	4	FR	一定のペース		800	0:16:40
2)	P	50	×	5	2	1' 00"	5	FR	パドル		500	0:10:00
3)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転		200	0:06:00
4)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	一定のペース		400	0:08:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3000	1:27:00



2019/6/9 日曜日

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

【泳法注意】  
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
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	アシリティパドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置		150	0:06:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 キックを打つ		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		100	0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	2-9	FR	奇数→1/3呼吸 偶数→顔上げ15mダッシュ残りE		150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 30"	4	FR	一定のペース		400	0:09:00
2)	P	50	×	4	2	1' 05"	5	FR	パドル		400	0:08:40
3)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転		200	0:06:00
4)	S	100	×	4	2	2' 15"	4	FR	一定のペース		800	0:18:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											2800	1:26:40