



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/7/11 木曜日
【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	
1)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0'45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	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 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	4	0'40"	6	FR	パドル	600	0:08:00
2)	P	50	×	2	4	1'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00
3)	S	100	×	3	4	1'35"	4	FR		1200	0:19:00
				1	10	0'30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:05:00
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	キャッチアップ8ストローク以内	100	0:04:00
	S	100	×	2	1	1'45"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう 1/3呼吸	200	0:03:30
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/7/11 木曜日
【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										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR	300	0:05:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	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 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
1)	P	50	×	4	3	0'45"	6	FR パドル	600	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	1'00"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	450	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	1'45"	4	FR	900	0:15:45
				1	8	0'30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:04:00
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR キャッチアップ8ストローク以内	100	0:04:00
	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR 左右のストロークのタイミングを合わせよう 1/3呼吸	200	0:04:00
DW										0:05:00
	Total								3450	1:26:15

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	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 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
1)	P	50	×	4	3	0' 50"	6	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	50	×	3	3	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	450	0:09:00
3)	S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
				1	8	0' 30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:04:00
	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク以内	100	0:04:00
	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう 1/3呼吸	400	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:25:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/7/11 木曜日
【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										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR		150	0:02:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	0'55"	6	FR	パドル	450	0:08:15
2)	P	50	×	3	3	1'10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	450	0:10:30
3)	S	100	×	2	3	2'05"	4	FR		600	0:12:30
				1	8	0'30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:04:00
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	キャッチアップ8ストローク以内	100	0:04:00
	S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう 1/3呼吸	300	0:06:30
DW											0:05:00
	Total									2950	1:26:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/7/11 木曜日

【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										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR		150	0:03:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30
1)	P	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	3	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	450	0:11:15
3)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR		600	0:13:30
				1	8	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:04:00
	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク以内	100	0:04:00
	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう 1/3呼吸	200	0:04:40
DW										0:05:00	
Total										2700	1:26:10