



【テーマ】強化期A
 安定した姿勢で水に乗る
 筋持久力の向上
 ワンストロークパワーの向上
 ストローク効率の向上

2020/3/14 土曜日
 【泳法注意】
 ストローク効率&パワー
 【主観的強度】
 9

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-UP choice	25	×	8	1	0' 45"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 奇:グライドキック 偶:サイドキック 6サイドキックチェンジ ※板なし	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 奇:片手3スカーリングチェンジ 偶:片手3スカーリング3ストローク	100	0:03:00	
	25	×	12	1	0' 40"	3-7	スイム 1:1ストローク3秒ストップ ※キックは止めない	300	0:08:00	
		×	1	2	0' 30"		2:15ストローク以内 3:12.5mハード		0:01:00	
Swim 100	×	4	1	4' 00"	9	全力 ALLOUT !!		400	0:16:00	
DW										0:10:00
Total								1150	0:48:30	



【テーマ】強化期A
 安定した姿勢で水に乗る
 筋持久力の向上
 ワンストロークパワーの向上
 ストローク効率の向上

2020/3/14 土曜日
 【泳法注意】
 ストローク効率&パワー
 【主観的強度】
 9

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-UP choice	25	×	8	1	0' 45"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 奇:グライドキック 偶:サイドキック 6サイドキックチェンジ ※板なし	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 奇:片手3スカーリングチェンジ 偶:片手3スカーリング3ストローク	100	0:03:00	
	25	×	12	1	0' 40"	3-7	スイム 1:1ストローク3秒ストップ ※キックは止めない	300	0:08:00	
		×	1	2	0' 30"		2:15ストローク以内 3:12.5mハード		0:01:00	
Swim 100	×	4	1	4' 00"	9	全力 ALLOUT !!		400	0:16:00	
DW										0:10:00
Total								1150	0:48:30	



【テーマ】強化期A
 安定した姿勢で水に乗る
 筋持久力の向上
 ワンストロークパワーの向上
 ストローク効率の向上

2020/3/14 土曜日
 【泳法注意】
 ストローク効率&パワー
 【主観的強度】
 9

C

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25 × 8	1	0' 45"	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	FR	奇:グライドキック 偶:サイドキック 6サイドキックチェンジ ※板なし	150	0:05:00
	25 × 4	1	0' 45"	3	FR	奇:片手3スカーリングチェンジ 偶:片手3スカーリング3ストローク	100	0:03:00
	25 × 12	1	0' 45"	3-7		スイム 1:1ストローク3秒ストップ ※キックは止めない	300	0:09:00
	× 1	2	0' 30"			2:15ストローク以内 3:12.5mハード		0:01:00
Swim 100	× 4	1	4' 00"	9		全力 ALLOUT !!	400	0:16:00
DW								0:10:00
Total							1150	0:50:00



【テーマ】強化期A
 安定した姿勢で水に乗る
 筋持久力の向上
 ワンストロークパワーの向上
 ストローク効率の向上

2020/3/14 土曜日
 【泳法注意】
 ストローク効率&パワー
 【主観的強度】
 9

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-UP choice	25	×	8	1	0' 45"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	FR 奇:グライドキック 偶:サイドキック 6サイドキックチェンジ ※板なし	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 奇:片手3スカーリングチェンジ 偶:片手3スカーリング3ストローク	100	0:03:00	
	25	×	12	1	0' 45"	3-7	スイム 1:1ストローク3秒ストップ ※キックは止めない	300	0:09:00	
		×	1	2	0' 30"		2:15ストローク以内 3:12.5mハード		0:01:00	
Swim 100	×	4	1	4' 00"	9	全力 ALLOUT !!		400	0:16:00	
DW										0:10:00
Total								1150	0:50:00	