



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2020/11/8 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう			150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン° 腰の回転			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	6	FR	H 6ビート			100	0:02:00
2)	S	100	×	12	1	1' 35"	4	FR	一定スピード°			1200	0:19:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キッチの肘上げ			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	3・6	FR	パドル 1E1H			600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	脚を自在に動かせるようにしよう			150	0:04:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	1・2→右脚ストップ° 3・4→左脚ストップ° 5・6→帆掛け船右・左 浮き上がりFLYキック→FRキック→S6ビート			150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E			100	0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:26:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2020/11/8 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
4

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	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2'00"	6	FR	H 6ビート	100	0:02:00
2)	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定スピード°	1200	0:21:00
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	8	1	1'00"	3・6	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00	
S	25	×	6	1	0'40"	3	FR	脚を自在に動かせるようにしよう	150	0:04:00	
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	1・2→右脚ストップ° 3・4→左脚ストップ° 5・6→帆掛け船右・左 浮き上がりFLYキック→FRキック→S6ビート	150	0:06:00	
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:27:00	

D											
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかりと打とう	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	100	0:03:00	
1)	S	100	×	1	1	2' 10"	6	FR	H 6ビート	100	0:02:10
2)	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定スピード	1200	0:23:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	8	1	1' 00"	3・6	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	脚を自在に動かせるようにしよう	150	0:04:00	
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	1・2→右脚ストップ 3・4→左脚ストップ 5・6→帆掛け船右・左 浮き上がりFLYキック→FRキック→S6ビート	150	0:06:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:27:10	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2020/11/8 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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繰り返し	300	0:10:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR キッチアップ° キックをしっかり打とう	100	0:03:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	100	0:03:00
1)	S	100	×	1	1	2' 20"	6	FR H 6ビート	100	0:02:20
2)	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR 一定スピード°	1000	0:20:50
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ キッチの肘上げ	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 05"	3・6	FR パドル 1E1H	400	0:08:40
	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR 脚を自在に動かせるようにしよう	150	0:04:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR 1・2→右脚ストップ° 3・4→左脚ストップ° 5・6→帆掛け船右・左 浮き上がりFLYキック→FRキック→S6ビート	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR E	100	0:02:15
DW										0:05:00
	Total								2950	1:26:35



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2020/11/8 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
4

										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	
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう			100	0:03:00
	S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			100	0:03:30
1)	S	100	×	1	1	2'30"	6	FR	H 6ビート			100	0:02:30
2)	S	100	×	8	1	2'15"	4	FR	一定スピード°			800	0:18:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	Drill	25	×	4	1	0'50"	3	ドックパドル	プルプイ キッチの肘上げ			100	0:03:20
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1'15"	3・6	FR	パドル 1E1H			400	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'45"	3	FR	脚を自在に動かせるようにしよう			150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1・2→右脚ストップ° 3・4→左脚ストップ° 5・6→帆掛け船右・左 浮き上がりFLYキック→FRキック→S6ビート			100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2'30"	2	FR	E			100	0:02:30
DW												0:05:00	
Total											2700	1:26:20	