

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】

4

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	100	0:02:30
1)	S	200 × 1	1	3' 30"	3~6	FR	200	0:03:30
2)	S	100 × 6	1	1' 30"	4	FR	600	0:09:00
			1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	150	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	スカーリング プルブイ	150	0:04:30
						3スカル1P→BRのプルで呼吸		
1)	P	50 × 1	2	1' 30"	7	BR	100	0:03:00
2)	P	100 × 3	2	1' 30"	4	FR	600	0:09:00
			1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	100	0:02:30
	D	25 × 6	1	0' 45"	9	FR	150	0:04:30
						6ビート		
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
						ゆっくり泳ごう		
	Total						2700	0:55:30

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックを意識して	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	1	3'30"	3~6	FR	ビルトアップ° キックを後半強く打とう	200	0:03:30
2)	S	100	×	4	1	1'40"	4	FR		400	0:06:40
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		カーリングプルブイ 3スカル1P→BRのプルで呼吸	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	1'30"	7	BR	パドル プルブイ 上下動ナシ	100	0:03:00
2)	P	100	×	3	2	1'40"	4	FR	パドル	600	0:10:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ° キックを意識して	100	0:02:30
	D	25	×	6	1	0'45"	9	FR	6ビート	150	0:04:30
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2550	0:56:10

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックを意識して	150	0:04:00
1)	S	200	× 1	1	3'30"	3~6	FR	ビルトアップ° キックを後半強く打とう	200	0:03:30
2)	S	100	× 3	1	1'50"	4	FR		300	0:05:30
				1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0'45"	3	スカーリング°	プルプイ 3スカル1P→BRのプルで呼吸	150	0:04:30
1)	P	50	× 1	2	1'30"	7	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ	100	0:03:00
2)	P	100	× 3	2	1'50"	4	FR	パドル	600	0:11:00
				1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	50	× 2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ° キックを意識して	100	0:02:30
	D	25	× 6	1	0'45"	9	FR	6ビート	150	0:04:30
DW	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total								2450	0:56:00

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1'05"	2	FR	300	0:06:30
	K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	50	× 2	1	1'30"	2	FR	100	0:03:00
1)	S	200	× 1	1	4'00"	3~6	FR	200	0:04:00
2)	S	100	× 3	1	1'55"	4	FR	300	0:05:45
				1	0'00"				0:00:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0'45"	3	スカーリング プルブイ	150	0:04:30
1)	P	50	× 1	2	1'30"	7	BR	100	0:03:00
2)	P	100	× 3	2	1'55"	4	FR	600	0:11:30
				1	0'30"				0:00:30
	Drill	50	× 2	1	1'30"	2	FR	100	0:03:00
	D	25	× 4	1	0'45"	9	FR	100	0:03:00
DW	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	100	0:02:00
	Total							2350	0:55:45

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックを意識して	100	0:03:00
1)	S	200	× 1	1	4' 15"	3~6	FR	ビルトアップ° キックを後半強く打とう	200	0:04:15
2)	S	100	× 3	1	2' 00"	4	FR		300	0:06:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	スカーリング°	フルブイ 3スカル1P→BRのフルで呼吸	150	0:04:30
1)	P	50	× 1	2	1' 30"	7	BR	ハドル フルブイ 上下動ナシ	100	0:03:00
2)	P	100	× 2	2	2' 00"	4	FR	ハドル	400	0:08:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックを意識して	100	0:03:00
	D	25	× 6	1	0' 50"	9	FR	6ビート	150	0:05:00
DW	S	100	× 1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total								2200	0:55:25

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックを意識して	100	0:03:00
1)	S	200	×	1	1	4' 30"	3~6	FR	ビルトアップ° キックを後半強く打とう	200	0:04:30
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR		200	0:04:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		カーリングプルブイ 3スカル1P→BRのプルで呼吸	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR	パドル プルブイ 上下動ナシ	100	0:03:00
2)	P	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	パドル	400	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックを意識して	100	0:03:00
	D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	6ビート	150	0:05:00
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
Total									2100	0:56:00	