



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2/21 火曜日
【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				Dis	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置		150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	パドル		600	0:10:00
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	パドル		400	0:06:00
3)	P	50	×	1	2	0' 40"	6	FR	パドル		100	0:01:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ	キックは打ち続けよう	150	0:04:00
3)	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		1500	0:23:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3950	1:27:05

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2/21 火曜日
【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				Dis	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置		150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル		600	0:11:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル		300	0:05:00
3)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル		200	0:03:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ	キックは打ち続けよう	150	0:04:00
3)	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		1200	0:21:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3650	1:27:30

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2/21 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	パドル	100	0:01:30
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ° キックは打ち続けよう	150	0:04:00
3)	S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:27:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2/21 火曜日
【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	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	5	2	1' 00"	3	FR	パドル	500	0:10:00
2)	P	50	×	2	2	0' 55"	5	FR	パドル	200	0:03:40
3)	P	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	パドル	100	0:01:40
				1	1	1' 00"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:50	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2/21 火曜日
【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	Dis	Time	
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	50	×	4	2	1' 05"	3	FR	パドル	400	0:08:40
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	5	FR	パドル	200	0:04:00
3)	P	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	パドル	100	0:01:50
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:30
3)	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	1000	0:20:50
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:50	