

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

4/22 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックを打ち続けよう	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	キャッチとキックのタイミング 右手と右脚	600	0:09:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1~2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
	P	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸	800	0:12:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
DW											
Total									2750	0:57:30	

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

4/22 土曜日
【泳法注意】
キックと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	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックを打ち続けよう	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	キャッチとキックのタイミング 右手と右脚	600	0:10:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1~2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
	P	200	×	3	1	3' 20"	4	FR	1/3呼吸	600	0:10:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
DW											
Total									2550	0:56:30	

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

4/22 土曜日
【泳法注意】
キックと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	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックを打ち続けよう	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	キャッチとキックのタイミング 右手と右脚	600	0:11:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1~2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
	P	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	1/3呼吸	600	0:11:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
DW											
Total									2500	0:57:30	

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

4/22 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックを打ち続けよう	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
4)	S	100	×	5	1	1' 55"	3	FR	キャッチとキックのタイミング 右手と右脚	500	0:09:35
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1~2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
	P	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	1/3呼吸	600	0:11:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
DW											
Total									2400	0:56:35	



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

4/22 土曜日
【泳法注意】
キックと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	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR		150	0:03:15	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR		150	0:03:15	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックを打ち続けよう	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	キャッチとキックのタイミング 右手と右脚	400	0:08:20
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1~2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
	P	200	×	3	1	4' 00"	4	FR	1/3呼吸	600	0:12:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
DW											
Total									2300	0:57:20	



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

4/22 土曜日
【泳法注意】
キックと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	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックを打ち続けよう	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
4)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	キャッチとキックのタイミング 右手と右脚	500	0:10:50
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1~2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR	パドル H	150	0:04:00
	P	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸	400	0:08:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
DW											
Total									2200	0:56:50	