



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/9 土曜日
【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	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	キックとのタイミングを合わせよう	600	0:09:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	パドル	400	0:06:40
K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイド 向きを変えた後呼吸	150	0:03:30
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	キックとのタイミングを合わせよう	600	0:09:30
DW										
Total									3100	0:56:40



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/9 土曜日
【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										
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	4	1	1'45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	キックとのタイミングを合わせよう	600	0:10:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50	×	8	1	0'55"	3	FR	パドル	400	0:07:20
K	50	×	3	1	1'10"	4	FR	6サイド 向きを変えた後呼吸	150	0:03:30
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	キックとのタイミングを合わせよう	600	0:10:30
DW										
Total									2900	0:56:50



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/9 土曜日
【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										
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	キックとのタイミングを合わせよう	600	0:11:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50	×	8	1	0'55"	3	FR	パドル	400	0:07:20
K	50	×	3	1	1'10"	4	FR	6サイド 向きを変えた後呼吸	150	0:03:30
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	キックとのタイミングを合わせよう	600	0:11:00
DW										
Total									2800	0:56:50



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/9 土曜日
【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									
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	4	1	1'55"	4	FR 一定ペース	400	0:07:40
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
S	100	×	4	1	1'55"	4	FR キックとのタイミングを合わせよう	400	0:07:40
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50	×	8	1	1'00"	3	FR パドル	400	0:08:00
K	50	×	3	1	1'10"	4	FR 6サイド 向きを変えた後呼吸	150	0:03:30
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR キックとのタイミングを合わせよう	600	0:11:30
DW									
Total								2700	0:56:50



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/9 土曜日
【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										
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2'00"	4	FR	一定ペース	300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
S	100	×	4	1	2'00"	4	FR	キックとのタイミングを合わせよう	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50	×	8	1	1'00"	3	FR	パドル	400	0:08:00
K	50	×	3	1	1'15"	4	FR	6サイド 向きを変えた後呼吸	150	0:03:45
S	100	×	6	1	2'00"	4	FR	キックとのタイミングを合わせよう	600	0:12:00
DW										
Total									2600	0:57:15



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/9 土曜日
【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										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	300	0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	キックとのタイミングを合わせよう	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル	400	0:08:40
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイド 向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
S	100	×	5	1	2' 10"	4	FR	キックとのタイミングを合わせよう	500	0:10:50
DW										
Total									2400	0:57:00