



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/2 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	Dis	Time	
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30	
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:00	
2) Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	100	0:02:30	
3) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	2ビート×3 6ビート×3	300	0:05:00	
				1	2					0:01:00	
S	100	×	3	5	1' 35"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	1500	0:23:45	
				1	4					0:02:00	
1) P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
2) P	50	×	8	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:07:20	
				1	1			1)→2)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) Drill	25	×	2	2	0' 45"	2	FR	帆掛け船	100	0:03:00	
2) D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力	100	0:04:00	
				1	1			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:05	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/2 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

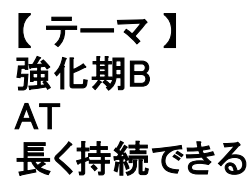
C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30	
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:00	
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00	
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	2ビート×3 6ビート×3	300	0:05:30	
				1	2					0:01:00	
S	100	×	3	4	1' 45"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	1200	0:21:00	
				1	3					0:01:30	
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2) P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00	
				1	1			1)→2)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) Drill	25	×	2	2	0' 45"	2	FR	帆掛け船	100	0:03:00	
2) D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力	100	0:04:00	
				1	1			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:25:30	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/2 日曜日
【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-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30	
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:00	
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00	
3) S	50	×	5	1	0' 55"	3	FR	2ビート×3 6ビート×3	250	0:04:35	
				1	2					0:01:00	
S	100	×	3	4	1' 50"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	1200	0:22:00	
				1	3					0:01:30	
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2) P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00	
				1	1			1)→2)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) Drill	25	×	2	2	0' 45"	2	FR	帆掛け船	100	0:03:00	
2) D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力	100	0:04:00	
				1	1			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:25:35	

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30	
1) K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:30	
3) S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	2ビート×3 6ビート×3	300	0:06:30	
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	100	×	3	3	2' 00"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	900	0:18:00	
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2) P	50	×	8	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:08:40	
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) Drill	25	×	2	2	0' 45"	2	FR	帆掛け船	100	0:03:00	
2) D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力	100	0:04:00	
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:24:40	



11/2 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	Dis	Time	
W-UP										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	カーリング片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30	
DW										0:05:00
Total								450	0:26:30	