

2018/5/1 (火) PM					2018 Daily WorkOut For KANAZAWAWA GROUP				1日目PM			
work	dis	rep	set	interval	note	time	total	t.table	rest	No.		
Swim	400	1	1	0:06:00	(FIN) 100FR-KPS(IM)	0:06:00	400	12:00				
Kick	100	2	1	0:02:00	(FIN) FLY 25UW(NoBre)-25 Smooth	0:04:00	200	12:06				
Swim	100	2	4	0:01:30	(FIN/PAD/Sno)FR ストローク制限 最小ストローク 1'40"(モチ)/1'30"/1'20"/1'10"	0:12:00	800	12:10				
Swim	100	6	1	0:01:30	FR BEST+10秒 HR28~29 ■ドルフィン6回	0:09:00	600	12:22				
						0:00:00	0	12:31				
Kick	400	1	1	0:08:00	(FIN) 200FLY-200FR 上下左右	0:08:00	400	12:31				
Kick	100	6	1	0:01:40	(Sno)FR 顔付け B-up	0:10:00	600	12:39				
Kick	100	4	1	0:02:00	IM(B) 50H-50E	0:08:00	400	12:49				
						0:00:00	0	12:57				
Pull	100	4	1	0:02:20	IM(B) 12.5Sculling-12.5Form @item可	0:09:20	400	12:57				
Pull	100	4	1	0:01:30	IM(B) Smooth BR=1'40" @item可	0:06:00	400	13:06				
Pull	100	4	1	0:02:00	IM(B) 50H-50E	0:08:00	400	13:12				
						0:00:00	0	13:20				
Swim	400	3	1	0:06:00	IM DES1~3 ■FLYドルフィン6回 片手禁止 ■BA...ハサロ6回 ■BR=足5M ヒカキヒケリ ■FR...Hyp③ or ④	0:18:00	1200	13:20				
Swim	200	3	1	0:03:00	IM DES1~3 ■FLYドルフィン6回 片手禁止 ■BA...ハサロ6回 ■BR=足5M ヒカキヒケリ ■FR...Hyp③ or ④	0:09:00	600	13:38				
Swim	100	3	1	0:02:00	S1 50H-50E	0:06:00	300	13:50	###			
					↑SetRest 1'00"	0:00:00	0	13:56				
						0:00:00	0	13:56				
						0:00:00	0	13:56				
Kick	50	8	1	0:01:00	CHO odd:1'00"/even 40"	0:08:00	400	13:56				
						0:00:00	0	14:04				
						0:00:00	0	14:04				
Swim	400	1	1	0:08:00	Down (100K(FIN)100P足首200S) ※Drill等入れても可 ★★Start・Turn技術向上の為、ダウンの際に練習を実施すること★★	0:08:00	400	14:04				
						2:09:20	7,500	14:12				

- 夏に向けて長水路で通用する泳ぎの習得をする■
- ①脚力、腕力を鍛え上げておく事。 → キックとブルの強化。
 - ②ストローク長の向上を意識し、ストローク数の意識を常にすること。1ストロークの出力を上げる。
 - ③100/200等種目では、前半の入り50/100で省エネレースが展開できるように心肺、筋系の有酸素能力を最大限に上げておく
 - ④ターン前では脚・腕のテンポを上げ、失速しないように意識する。

work	dis	%
DrillKick	0	0.00%
Kick	2000	26.67%
DrillPull	0	0.00%
Pull	1200	16.00%
DrillSwim	0	0.00%
Swim	4300	57.33%
KickSwim	0	0.00%
Total	7500	100.00%



2018/5/2 (水) AM					2018 Daily WorkOut For KANAZAWAWA GROUP				2日目AM			
work	dis	rep	set	interval	note	time	total	t.table	rest	No.		
Swim	400	1	1	0:06:30	(FIN) 100FR-KPS(IM)	0:06:30	400	8:30				
Kick	100	2	1	0:02:00	(FIN) FLY 25UW(NoBre)-25 Smooth	0:04:00	200	08:36				
Swim	100	2	4	0:01:30	(FIN/PAD/Sno)FR ストローク制限 最小ストローク 1'40"(モチ) /1'30"/1'20"/1'10"(B-up)	0:12:00	800	08:40				
						0:00:00	0	08:52				
Kick	100	10	1	0:01:45	1~3tドルフィン(呼吸5回 by50) /4~6t S1 Des to HARD/7t Easy/8~10t FIN FR HARD	0:17:30	1000	08:52				
						0:00:00	0	09:10				
Pull	400	2	1	0:06:00	1t IM Form(最小ストローク)/2t IM B-up	0:12:00	800	09:10				
Pull	100	4	1	0:01:40	S1 B-up	0:06:40	400	09:22				
						0:00:00	0	09:28				
Swim	100	30	1	0:01:20	FRドルフィン6回 1~2t 1'15"/3t 1'20"(HARD)	0:40:00	3000	09:28				
Swim	50	8	1	0:01:10	(FIN/PAD) CHO 1E1H	0:09:20	400	10:08				
						0:00:00	0	10:18				
Swim	50	1	1	0:03:00	Loosen Center Back	0:03:00	50	10:18				
Kick	50	8	1	0:01:00	CHO odd:1'00"/even:40"	0:08:00	400	10:21				
						0:00:00	0	10:29				
						0:00:00	0	10:29				
						0:00:00	0	10:29				
						0:00:00	0	10:29				
						0:00:00	0	10:29				
						0:00:00	0	10:29				
						0:00:00	0	10:29				
Swim	400	1	1	0:08:00	Down (100K(FIN)100P足首200S) ※Drill等入れても可 ★★Start・Turn技術向上の為、ダウンの際に練習を実施すること★★	0:08:00	400	10:29				
						2:07:00	7,850	10:37				

- 夏に向けて長水路で通用する泳ぎの習得をする■
- ①脚力、腕力を鍛え上げておく事。 → キックとブルの強化。
 - ②ストローク長の向上を意識し、ストローク数の意識を常にすること。1ストロークの出力を上げる。
 - ③100/200等種目では、前半の入り50/100で省エネレースが展開できるように心肺、筋系の有酸素能力を最大限に上げておく
 - ④ターン前では脚・腕のテンポを上げ、失速しないように意識する。

work	dis	%
DrillKick	0	0.00%
Kick	1600	20.38%
DrillPull	0	0.00%
Pull	1200	15.29%
DrillSwim	0	0.00%
Swim	5050	64.33%
KickSwim	0	0.00%
Total	7850	100.00%



16:00 ~ 18:30		2018 Daily WorkOut For KANAZAWAWA GROUP				2日目PM			
2018/5/2 (水)		PM				No.			
work	dis	rep	set	interval	note	time	total	t.table	rest
Swim	400	1	1	0:08:00	(FIN) 100FR-KPS(IM)	0:08:00	400	16:00	
Kick	100	2	1	0:02:00	(FIN) FLY 25UW(NoBre)-25 Smooth	0:04:00	200	16:08	
Swim	100	2	4	0:01:30	(FIN/PAD/Sno)FR ストローク制限 最小ストローク 1'40"(モ子)/1'30"/1'20"/1'10"	0:12:00	800	16:12	
Swim	100	6	1	0:01:30	FR AT HR28~29 ■ドルフィン6回 ■BEST+10秒	0:09:00	600	16:24	
						0:00:00	0	16:33	
Kick	400	1	1	0:08:00	(FIN) 200FLY-200FR 上下左右	0:08:00	400	16:33	
Kick	100	4	1	0:01:40	(Sno)FR 顔付け B-up	0:06:40	400	16:41	
Kick	50	4	1	0:01:00	Cho 25H-25E	0:04:00	200	16:47	
						0:00:00	0	16:51	
Pull	100	4	1	0:01:30	IM Smooth BR=1'40"	0:06:00	400	16:51	
Pull	50	8	1	0:01:00	S1 odd: B-up/even:25H25E	0:08:00	400	16:57	
						0:00:00	0	17:05	
DrillSwim	50	8	1	0:01:10	CHO	0:09:20	400	17:05	
Swim	50	4	1	0:01:00	CHO ■odd:25m B-up/10m Easy/8Stoke Power Swim ■even:25H-25E	0:04:00	200	17:15	
Swim	100	1	4	0:01:50	S1 Smooth ■FR=FLY	0:07:20	400	17:19	
Swim	100	1	4	0:02:30	S1 50Smooth-50Hard	0:10:00	400	17:26	
						0:00:00	0	17:36	
Swim	50	1	1	0:03:00	Center Back	0:03:00	50	17:36	
						0:00:00	0	17:39	
Swim	100	1	1	0:05:00	(FIN) S1 MAX BEST以上 ■Vertical Kick ■潜水*10set ■壁Kick10秒+5set	0:05:00	100	17:39	
						0:00:00	0	17:44	
Swim	400	1	1	0:08:00	Down (100K(FIN)100P足首200S) ※Drill等入れても可 ★★Start・Turn技術向上の為、ダウンの際に練習を実施すること★★	0:08:00	400	17:44	
						1:52:20	5,750	17:52	

- ①脚力、腕力を鍛え上げておく事。 → キックとブルの強化。
 ②ストローク長の向上を意識し、ストローク数の意識を常にすること。1ストロークの出力を上げる。
 ③100/200等種目では、前半の入り50/100で省エネレースが展開できるように心肺、筋系の有酸素能力を最大限に上げておく
 ④ターン前では脚・腕のテンポを上げ、失速しないように意識する。

work	dis	%
DrillKick	0	0.00%
Kick	1200	20.87%
DrillPull	0	0.00%
Pull	800	13.91%
DrillSwim	400	6.96%
Swim	3350	58.26%
KickSwim	0	0.00%
Total	5750	100.00%



8:30 ~ 11:00		2018 Daily WorkOut For KANAZAWAWA GROUP				3日目AM			
2018/5/3 (木)		AM				No.			
work	dis	rep	set	interval	note	time	total	t.table	rest
Swim	400	1	1	0:08:00	(FIN) 100FR-KPS(IM)	0:08:00	400	8:30	
Kick	100	2	1	0:02:00	(FIN) FLY 25UW(NoBre)-25 Smooth	0:04:00	200	08:38	
						0:00:00	0	08:42	
Kick	100	12	1	0:02:00	1~3t Fly/4~6t S1*2 2'00"/1'45"/1'30"	0:24:00	1200	08:42	
Kick	50	8	1	0:01:00	CHO 1E1H	0:08:00	400	09:06	
						0:00:00	0	09:14	
Pull	50	2	4	0:01:00	IM(B) 12.5Sculling-12.5Form	0:08:00	400	09:14	
Pull	200	1	4	0:03:30	(PAD) IM(B) 100最小Stroke-100(25H-25E) ■BR=3'40"	0:14:00	800	09:22	
Pull	50	2	4	0:01:30	IM(B) 1H1E	0:12:00	400	09:36	
						0:00:00	0	09:48	
Swim	300	1	2	0:04:00	FLY B-up ■片手禁止	0:08:00	600	09:48	
Swim	200	1	2	0:02:50	IM(A) Smooth	0:05:40	400	09:56	
Swim	100	1	2	0:02:00	S1 50Smooth-50HARD BEST+10秒以内	0:04:00	200	10:01	
Swim	100	1	2	0:03:00	Loosen	0:06:00	200	10:05	
						0:00:00	0	10:11	
Swim	50	16	1	0:01:00	IM 1E1H	0:16:00	800	10:11	
						0:00:00	0	10:27	
						0:00:00	0	10:27	
						0:00:00	0	10:27	
						0:00:00	0	10:27	
						0:00:00	0	10:27	
						0:00:00	0	10:27	
Swim	400	1	1	0:08:00	Down (100K(FIN)100P足首100S) ※Drill等入れても可 ★★Start・Turn技術向上の為、ダウンの際に練習を実施すること★★	0:08:00	400	10:27	
						2:05:40	6,400	10:35	

- ①脚力、腕力を鍛え上げておく事。 → キックとブルの強化。
 ②ストローク長の向上を意識し、ストローク数の意識を常にすること。1ストロークの出力を上げる。
 ③100/200等種目では、前半の入り50/100で省エネレースが展開できるように心肺、筋系の有酸素能力を最大限に上げておく
 ④ターン前では脚・腕のテンポを上げ、失速しないように意識する。

work	dis	%
DrillKick	0	0.00%
Kick	1800	28.13%
DrillPull	0	0.00%
Pull	1600	25.00%
DrillSwim	0	0.00%
Swim	3000	46.88%
KickSwim	0	0.00%
Total	6400	100.00%



16:00 ~ 18:30		2018 Daily WorkOut For KANAZAWAWA GROUP				3日 PM			
2018/5/3 (木) PM						No.			
work	dis	rep	set	interval	note	time	total	t.table	rest
Swim	400	1	1	0:08:00	(FIN) 100FR-KPS(IM)	0:08:00	400	16:00	
Swim	50	8	1	0:01:00	4-4/(FIN/PAD)-Reg CHO ■odd:25m B-up/10m Easy/8Stoke Power Swim ■even:25H-25E	0:08:00	400	16:08	
						0:00:00	0	16:16	
Kick	50	4	1	0:01:20	S1 15MAX-10E*2	0:05:20	200	16:16	
Pull	50	4	1	0:01:20	S1 15MAX-10E*2	0:05:20	200	16:21	
KickSwim	50	4	1	0:01:20	S1 15MAX-10E*2	0:05:20	200	16:26	
						0:00:00	0	16:32	
DrillSwim	50	12	1	0:01:10	CHO 1~8t DrillSwim/9~12t Swim FormDES	0:14:00	600	16:32	
						0:00:00	0	16:46	
Swim	50	6	2	0:00:50	FR HARD	0:10:00	600	16:46	
Swim	50	1	2	0:01:30	Loosen	0:03:00	100	16:56	
Swim	50	6	2	0:01:10	S1 HARD	0:14:00	600	16:59	
Swim	50	1	2	0:01:30	Loosen	0:03:00	100	17:13	
Swim	50	6	2	0:01:30	S1 2HARD-1Easy	0:18:00	600	17:16	
Swim	100	1	2	0:02:00	(FIN) S1 MAX	0:04:00	200	17:34	
Swim	50	1	2	0:02:00	Loosen	0:04:00	100	17:38	
						0:00:00	0	17:42	
						0:00:00	0	17:42	
Swim	100	3	1	0:03:00	S1 HARD DES ■1t BEST+10秒スタート	0:09:00	300	17:42	
						0:00:00	0	17:51	
					壁Kick10秒+10set	0:00:00	0	17:51	
						0:00:00	0	17:51	
Swim	400	1	1	0:08:00	Down (100K(FIN)100P足首200S) ★★Start・Turn技術向上の為、ダウンの際に練習を実施すること★★	0:08:00	400	17:51	
					■夏に向けて長水路で通用する泳ぎの習得をする■	1:59:00	5,000	17:59	

- ①脚力、腕力を鍛え上げておく事。 → キックとプルの強化。
- ②ストローク長の向上を意識し、ストローク数の意識を常にすること。1ストロークの出力を上げる。
- ③100/200等種目では、前半の入り50/100で省エネレースが展開できるように心肺、筋系の有酸素能力を最大限に上げておく
- ④ターン前では脚・腕のテンポを上げ、失速しないように意識する。

work	dis	%
DrillKick	0	0.00%
Kick	200	4.00%
DrillPull	0	0.00%
Pull	200	4.00%
DrillSwim	600	12.00%
Swim	3800	76.00%
KickSwim	200	4.00%
Total	5000	100.00%



8:30 ~ 11:00		2018 Daily WorkOut For KANAZAWAWA GROUP				4日 AM			
2018/5/4 (金) AM						No.			
work	dis	rep	set	interval	note	time	total	t.table	rest
Swim	400	1	1	0:06:00	(FIN) 100FR-KPS(IM)	0:06:00	400	8:30	
Kick	100	2	1	0:02:00	(FIN) FLY 25UW(NoBre)-25 Smooth	0:04:00	200	08:36	
Swim	200	3	1	0:03:00	IM Cycle in	0:09:00	600	08:40	
						0:00:00	0	08:49	
DrillPull			1	0:10:00	(Sno/PAD) rope Sculling/両手15回/右3回・左3回・両手3回*3set⇒肘の位置意識	0:00:00	0	08:49	
DrillPull	50	8	1	0:01:30	(Sno/PAD) odd:iruka/even:Human 最小Stroke	0:12:00	400	08:49	
Pull	50	8	1	0:01:00	(Sno/PAD) FR 最小Stoke	0:08:00	400	09:01	
Swim	50	8	1	0:01:00	(Sno/FIN/PAD) FR 最小Stoke	0:08:00	400	09:09	
Swim	50	4	1	0:05:00	(Sno/FIN/PAD) FR 最小Stoke HARD ↑ dolphin6回まで	0:20:00	200	09:17	
						0:00:00	0	09:37	
						0:00:00	0	09:37	
DrillPull	50	4	1	0:01:30	(Sno)odd:iruka/even:Human 最小Stroke	0:06:00	200	09:37	
Pull	50	4	1	0:01:00	(Sno)FR 最小Stoke	0:04:00	200	09:43	
Swim	50	4	1	0:01:00	(Sno)FR 最小Stoke	0:04:00	200	09:47	
Swim	50	2	1	0:05:00	(Sno)FR 最小Stoke HARD ↑ dolphin6回まで	0:10:00	100	09:51	
						0:00:00	0	10:01	
						0:00:00	0	10:01	
Swim	50	4	1	0:05:00	Dive odd:15M けのび/15mB-upSwim/10mEasy/8Stroke Power Swim	0:20:00	200	10:01	
						0:00:00	0	10:21	
						0:00:00	0	10:21	
						0:00:00	0	10:21	
Swim	400	1	1	0:08:00	Down (100K(FIN)100P足首100S) ※Drill等入れても可 ★★Start・Turn技術向上の為、ダウンの際に練習を実施すること★★	0:08:00	400	10:21	
					■夏に向けて長水路で通用する泳ぎの習得をする■	0:00:00	0	10:29	
						1:59:00	3,900	10:29	

- ①脚力、腕力を鍛え上げておく事。 → キックとプルの強化。
- ②ストローク長の向上を意識し、ストローク数の意識を常にすること。1ストロークの出力を上げる。
- ③100/200等種目では、前半の入り50/100で省エネレースが展開できるように心肺、筋系の有酸素能力を最大限に上げておく
- ④ターン前では脚・腕のテンポを上げ、失速しないように意識する。

work	dis	%
DrillKick	0	0.00%
Kick	200	5.13%
DrillPull	600	15.38%
Pull	600	15.38%
DrillSwim	0	0.00%
Swim	2500	64.10%
KickSwim	0	0.00%
Total	3900	100.00%



16:00 ~ 18:30

2018 Daily WorkOut For KANAZAWAWA GROUP

4日目PM

2018/5/4 (金) PM

No.

work	dis	rep	set	interval	note	time	total	t.table	rest
Swim	1500	1	1	0:00:40	FP 40分間	0:00:00	0	16:00	
					■下記の内容は「必ず入れること」	0:00:40	1500	16:00	
Kick	50	1	1	0:01:20	25E-25H	0:00:00	0	16:00	
Pull	50	1	1	0:01:20	25m B-up/10m Easy/8Stoke Power Swim	0:01:20	50	16:02	
Swim	50	1	1	0:01:20	25m B-up/10m Easy/8Stoke Power Swim	0:01:20	50	16:03	
						0:00:00	0	16:04	
		1	1	0:15:00	着替え	0:00:00	0	16:04	
						0:15:00	0	16:04	
						0:00:00	0	16:19	
						0:00:00	0	16:19	
						0:00:00	0	16:19	
Swim	50	4	1	0:08:00	Dive! IM MAX	0:32:00	200	16:19	
Swim	200	1	1	0:08:00	FR MAX	0:08:00	200	16:51	
Swim	100	1	1	0:08:00	S1 MAX	0:08:00	100	16:59	
						0:00:00	0	17:07	
		1	1	0:15:00	着替え	0:15:00	0	17:07	
						0:00:00	0	17:22	
						0:00:00	0	17:22	
						0:00:00	0	17:22	
						0:00:00	0	17:22	
Swim	400	1	1	0:08:00	Down (100K(FIN)100P足首200S) ※Drill等入れても可	0:08:00	400	17:22	
					★★Start・Turn技術向上の為、ダウンの際に練習を実施すること★★	0:00:00	0	17:30	
						1:30:40	2,550	17:30	

■夏に向けて長水路で通用する泳ぎの習得をする■

- ①脚力、腕力を鍛え上げておく事。 → キックとプルの強化。
 ②ストローク長の向上を意識し、ストローク数の意識を常にすること。1ストロークの出力を上げる。
 ③100/200等種目では、前半の入り50/100で省エネレースが展開できるように心肺、筋系の有酸素能力を最大限に上げておく
 ④ターン前では脚・腕のテンポを上げ、失速しないように意識する。

work	dis	%
DrillKick	0	0.00%
Kick	50	1.96%
DrillPull	0	0.00%
Pull	50	1.96%
DrillSwim	0	0.00%
Swim	2450	96.08%
KickSwim	0	0.00%
Total	2550	100.00%



8:30 ~ 11:00

2018 Daily WorkOut For KANAZAWAWA GROUP

5日目AM

2018/5/5 (土) AM

No.

work	dis	rep	set	interval	note	time	total	t.table	rest
Swim	400	1	1	0:06:30	(FIN) 100FR-KPS(IM)	0:06:30	400	8:30	
Kick	100	2	1	0:02:00	(FIN) FLY 25UW(NoBre)-25 Smooth	0:04:00	200	08:36	
Swim	100	2	4	0:01:30	(FIN/PAD/Sno)FR ストローク制限 最小ストローク 1'40"(モフ) / 1'30"/1'20"/1'10"(B-up)	0:12:00	800	08:40	
Swim	100	6	1	0:01:30	FR BEST+10秒以内	0:09:00	600	08:52	
						0:00:00	0	09:01	
Swim		1	1	0:15:00	IM(4-6-4-6-/FLY-BA-BR-FR)	0:15:00	0	09:01	
						0:00:00	0	09:16	
						0:00:00	0	09:16	
Kick	50	8	1	0:01:20	IM odd: B-up/even:25H25E	0:10:40	400	09:16	
Kick	100	1	1	0:03:00	S1 MAX	0:03:00	100	09:27	
Pull	50	8	1	0:01:20	IM odd: B-up/even:25H25E	0:10:40	400	09:30	
Pull	100	1	1	0:03:00	S1 MAX	0:03:00	100	09:40	
						0:00:00	0	09:43	
Swim	50	1	2	0:00:50	FLY B-up ■ラクにスピードを出せるように	0:01:40	100	09:43	
Pull	50	2	2	0:00:50	BA Stroke Keep ■テンポ1.4以上にしない	0:03:20	200	09:45	
Swim	50	3	2	0:01:00	BR 3Kick1S ■ヒカキヒケリ必ず ■呼吸をこらえる	0:06:00	300	09:48	
Swim	100	1	2	0:02:00	FR MAX HARD!!	0:04:00	200	09:54	
Swim	100	1	2	0:05:00	Loosen	0:10:00	200	09:58	
						0:00:00	0	10:08	
		1	1	0:20:00	Dive/Turn/Swim/Turn/8StrokePowerSwim/Jump5回/Kick	0:20:00	0	10:08	
						0:00:00	0	10:28	
						0:00:00	0	10:28	
Swim	400	1	1	0:08:00	Down (100K(FIN)100P足首200S) ※Drill等入れても可	0:08:00	400	10:28	
					★★Start・Turn技術向上の為、ダウンの際に練習を実施すること★★	2:06:50	4,400	10:36	

■夏に向けて長水路で通用する泳ぎの習得をする■

- ①脚力、腕力を鍛え上げておく事。 → キックとプルの強化。
 ②ストローク長の向上を意識し、ストローク数の意識を常にすること。1ストロークの出力を上げる。
 ③100/200等種目では、前半の入り50/100で省エネレースが展開できるように心肺、筋系の有酸素能力を最大限に上げておく
 ④ターン前では脚・腕のテンポを上げ、失速しないように意識する。

work	dis	%
DrillKick	0	0.00%
Kick	700	15.91%
DrillPull	0	0.00%
Pull	700	15.91%
DrillSwim	0	0.00%
Swim	3000	68.18%
KickSwim	0	0.00%
Total	4400	100.00%



2018/5/5 (土) PM					2018 Daily WorkOut For KANAZAWAWA GROUP				5日 PM			
work	dis	rep	set	interval	note	time	total	t.table	rest	No.		
Swim	400	1	1	0:06:30	CHO @ item可 (FR/BAを混ぜて肩甲骨意識)	0:06:30	400	16:00				
Swim	100	5	1	0:01:40	IM switch	0:08:20	500	16:06				
						0:00:00	0	16:14				
Kick	300	1	1	0:05:00	CHO B-up	0:05:00	300	16:14				
Pull	300	1	1	0:05:00	CHO- B-up	0:05:00	300	16:19				
						0:00:00	0	16:24				
Swim	25	4	1	0:04:00	Dive 15mHARD-10Easy	0:16:00	100	16:24				
						0:00:00	0	16:40				
DrillSwim	50	8	1	0:01:10	CHO	0:09:20	400	16:40				
Swim	50	4	1	0:01:00	MSP(BEST+5秒)	0:04:00	200	16:50				
						0:00:00	0	16:54				
						0:00:00	0	16:54				
Pull	50	12	1	0:01:00	S1 5H1E*2 1set PAD/2set Reg	0:12:00	600	16:54				
Pull	50	10	1	0:01:00	S1 4H1E*2 1set PAD/2set Reg	0:10:00	500	17:06				
Pull	50	8	1	0:01:00	S1 3H1E*2 1set PAD/2set Reg	0:08:00	400	17:16				
Pull	50	6	1	0:01:00	S1 2H1E*2 1set PAD/2set Reg	0:06:00	300	17:24				
Pull	50	4	1	0:01:00	S1 1H1E*2	0:04:00	200	17:30				
Swim	50	2	1	0:02:00	Dive MAX	0:04:00	100	17:34				
Swim	100	1	1	0:05:00	Loosen	0:05:00	100	17:38				
Swim	50	2	1	0:05:00	(FINPAD) Fror S1 MAX HARD No-Breath■BEST-1秒以内	0:10:00	100	17:43				
						0:00:00	0	17:53				
Swim	400	1	1	0:08:00	Down (100K(FIN)100P足首100S) ※Drill等入れても可	0:08:00	400	17:53				
					★★Start・Turn技術向上の為、ダウンの際に練習を実施すること★★	0:00:00	0	18:01				
						2:01:10	4,900	18:01				

■夏に向けて長水路で通用する泳ぎの習得をする■

- ①脚力、腕力を鍛え上げておく事。 → キックとブルの強化。
- ②ストローク長の向上を意識し、ストローク数の意識を常にすること。1ストロークの出力を上げる。
- ③100/200等種目では、前半の入り50/100で省エネレースが展開できるように心肺、筋系の有酸素能力を最大限に上げておく
- ④ターン前では脚・腕のテンポを上げ、失速しないように意識する。

work	dis	%
DrillKick	0	0.00%
Kick	300	6.12%
DrillPull	0	0.00%
Pull	2300	46.94%
DrillSwim	400	8.16%
Swim	1900	38.78%
KickSwim	0	0.00%
Total	4900	100.00%



2018/5/6 (日) AM					2018 Daily WorkOut For KANAZAWAWA GROUP				6日 AM			
work	dis	rep	set	interval	note	time	total	t.table	rest	No.		
Swim	400	1	1	0:06:00	(FIN) 100FR-KPS(IM)	0:06:00	400	8:30				
Kick	100	2	1	0:02:00	(FIN) FLY 25UW(NoBre)-25 Smooth	0:04:00	200	08:36				
						0:00:00	0	08:40				
						0:00:00	0	08:40				
Kick	100	1	2	0:02:00	CHO 50Smooth-50H	0:04:00	200	08:40				
Pull	100	1	2	0:01:40	CHO 50Smooth-50H	0:03:20	200	08:44				
Swim	50	2	2	0:01:00	odd: Form/Even:B-up	0:04:00	200	08:47				
						0:00:00	0	08:51				
Swim	50	12	1	0:00:50	FR 3Form(50"/S1 1HARD(1'00"))	0:10:00	600	08:51				
						0:00:00	0	09:01				
Swim	50	1	1	0:03:00	Loosen Center Back	0:03:00	50	09:01				
DrillSwim	50	8	1	0:01:10	S1 内容はChoice @item可	0:09:20	400	09:04				
Swim	25	8	1	0:00:45	odd:CHO 8Stoke PowerSwim /even: Float	0:06:00	200	09:13				
Swim	50	4	1	0:01:00	CHO MSP メインに向けての準備	0:04:00	200	09:19				
						0:00:00	0	09:23				
Swim	100	20	1	0:02:00	S1 50/50/Easy/100/Easy*4	0:40:00	2000	09:23				
						0:00:00	0	10:03				
Kick	50	4	1	0:01:20	(FIN) CHO 1~2t 25MAX-25E/3t E/4t 50H	0:05:20	200	10:03				
Pull	50	4	1	0:01:20	(PAD) CHO 1~2t 25MAX-25E/3t E/4t 50H	0:05:20	200	10:09				
Swim	50	4	1	0:01:20	(FIN/PAD) CHO 1~2t 25MAX-25E/3t E/4t 50H	0:05:20	200	10:14				
						0:00:00	0	10:19				
Swim	400	1	1	0:08:00	Relay Down (100K(FIN)100P足首100S) ※Drill等入れても可	0:08:00	400	10:19				
					★★Start・Turn技術向上の為、ダウンの際に練習を実施すること★★	0:00:00	0	10:27				
						1:57:40	5,650	10:27				

■夏に向けて長水路で通用する泳ぎの習得をする■

- ①脚力、腕力を鍛え上げておく事。 → キックとブルの強化。
- ②ストローク長の向上を意識し、ストローク数の意識を常にすること。1ストロークの出力を上げる。
- ③100/200等種目では、前半の入り50/100で省エネレースが展開できるように心肺、筋系の有酸素能力を最大限に上げておく
- ④ターン前では脚・腕のテンポを上げ、失速しないように意識する。

work	dis	%
DrillKick	0	0.00%
Kick	600	10.62%
DrillPull	0	0.00%
Pull	400	7.08%
DrillSwim	400	7.08%
Swim	4250	75.22%
KickSwim	0	0.00%
Total	5650	100.00%

