



【テーマ】
準備期A
AT
速い 比較的持続できる

2016/9/15 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
1)	S	100 × 2	2 1' 40"	3	FR		400	0:06:40	
2)	K	50 × 2	2 1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00	
3)	P	100 × 3	2 1' 25"	4	FR	パドル ストローク数を少なく	600	0:08:30	
4)	S	50 × 6	2 0' 50"	2・6	FR	E/Hby25	600	0:10:00	
		1	1 1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00	
Drill	50 × 6	1	1' 15"	3	FR	右呼吸→片手前右/片手横左by25 左呼吸→片手前左/片手横右by25	300	0:07:30	
1)	P	50 × 12	1 0' 45"	4	FR	パドル ①右呼吸 ②左呼吸 ③1/3呼吸 繰返し	600	0:09:00	
2)	S	50 × 12	1 0' 45"	4	FR	①右呼吸 ②左呼吸 ③1/3呼吸 繰返し	600	0:09:00	
		1	1 0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S・K・S・D	25 × 12	1	0' 30"	2・4・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00	
DW								0:05:00	
Total							3900	1:24:40	



【テーマ】
準備期A
AT
速い 比較的持続できる

2016/9/15 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
1)	S	100 × 2	2	1' 50"	3	FR		400	0:07:20
2)	K	50 × 2	2	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
3)	P	100 × 3	2	1' 35"	4	FR	ハドル ストローク数を少なく	600	0:09:30
4)	S	50 × 4	2	0' 55"	2・6	FR	E/Hby25	400	0:07:20
			1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
	Drill	50 × 6	1	1' 15"	3	FR	右呼吸→片手前右/片手横左by25 左呼吸→片手前左/片手横右by25	300	0:07:30
1)	P	50 × 12	1	0' 50"	4	FR	ハドル ①右呼吸 ②左呼吸 ③1/3呼吸 繰返し	600	0:10:00
2)	S	50 × 12	1	0' 50"	4	FR	①右呼吸 ②左呼吸 ③1/3呼吸 繰返し	600	0:10:00
			1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S・K・S・D	25 × 12	1	0' 35"	2・4・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
DW									0:05:00
	Total							3700	1:26:40



【テーマ】
準備期A
AT
速い 比較的持続できる

2016/9/15 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:10:00 0:06:00
1)	S	100	×	2	2	2'00"	3	FR	400	0:08:00
2)	K	50	×	2	2	1'30"	4	FR	200	0:06:00
3)	P	100	×	2	2	1'45"	4	FR	400	0:07:00
4)	S	50	×	3	2	1'00"	2・6	FR	300	0:06:00
				1	1	1'00"				
	Drill	50	×	6	1	1'20"	3	FR	300	0:08:00
1)	P	50	×	12	1	0'55"	4	FR	600	0:11:00
2)	S	50	×	12	1	0'55"	4	FR	600	0:11:00
				1	1	0'30"				0:00:30
	S・K・S・D	25	×	12	1	0'35"	2・4・9	FR	300	0:07:00
DW										0:05:00
	Total								3400	1:26:30



【テーマ】
準備期A
AT
速い 比較的持続できる

2016/9/15 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
1)	S	100 × 2	2	2'00"	3	FR		400	0:08:00
2)	K	50 × 2	2	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
3)	P	100 × 2	2	1'55"	4	FR	バトル ストローク数を少なく	400	0:07:40
4)	S	50 × 3	2	1'00"	2・6	FR	E/Hby25	300	0:06:00
			1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
	Drill	50 × 6	1	1'20"	3	FR	右呼吸→片手前右/片手横左by25 左呼吸→片手前左/片手横右by25	300	0:08:00
1)	P	50 × 12	1	1'00"	4	FR	バトル ①右呼吸 ②左呼吸 ③1/3呼吸 繰返し	600	0:12:00
2)	S	50 × 12	1	1'00"	4	FR	①右呼吸 ②左呼吸 ③1/3呼吸 繰返し	600	0:12:00
			1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S・K・S・D	25 × 8	1	0'35"	2・4・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	200	0:04:40
DW									0:05:00
	Total							3300	1:26:50



【テーマ】
準備期A
AT
速い 比較的持続できる

2016/9/15 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30	
1)	S	100 × 2	2	2' 10"	3	FR	400	0:08:40	
2)	K	50 × 2	2	1' 45"	4	FR	200	0:07:00	
3)	P	100 × 2	2	2' 00"	4	FR	400	0:08:00	
4)	S	50 × 3	2	1' 05"	2・6	FR	300	0:06:30	
		1	1	1' 00"				0:01:00	
	Drill	50 × 6	1	1' 30"	3	FR	300	0:09:00	
1)	P	50 × 9	1	1' 05"	4	FR	450	0:09:45	
2)	S	50 × 9	1	1' 05"	4	FR	450	0:09:45	
		1	1	0' 30"				0:00:30	
	S・K・S・	25 × 8	1	0' 40"	2・4・9	FR	200	0:05:20	
DW								0:05:00	
	Total						3000	1:27:00	



2016/9/15 木曜日

【テーマ】
準備期A
AT
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
1)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR	400	0:09:20
2)	K	50	×	2	2	1' 45"	4	FR	200	0:07:00
3)	P	100	×	2	2	2' 10"	4	FR	400	0:08:40
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	2・6	FR	200	0:05:00
				1	1	1' 00"				0:01:00
Drill	50	×	6	1	1' 40"	3	FR		300	0:10:00
1)	P	50	×	6	1	1' 15"	4	FR	300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 15"	4	FR	300	0:07:30
				1	1	0' 30"				0:00:30
S・K・S・D	25	×	8	1	0' 45"	2・4・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	200	0:06:00
DW										0:05:00
Total									2600	1:25:00