



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2017/1/12 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
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25			150	0:04:30
K/S by25	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→1/3呼吸			300	0:06:00
P	50 × 16	1	0' 45"	3	FR	ストローク数を少なく、大きいストロークでフィニッシュ時に呼吸 バトル			800	0:12:00
S	200 × 8	1	3' 00"	4	FR	一定のペース			1600	0:24:00
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:03:30
S	25 × 6	4 1	0' 20" 0' 30"	5	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング セットレスト30"			600	0:08:00 0:01:30
DW										0:05:00
Total									4200	1:25:00



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2017/1/12 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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25			150	0:04:30
K/S by25	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→1/3呼吸			300	0:06:00
P	50 × 12	1	0' 50"	3	FR	ストローク数を少なく、大きいストロークでフィニッシュ時に呼吸 パドル			600	0:10:00
S	200 × 8	1	3' 15"	4	FR	一定のペース			1600	0:26:00
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:03:30
S	25 × 6	4	0' 25"	5	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング			600	0:10:00
		1	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30
DW										0:05:00
Total									4000	1:27:00



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2017/1/12 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											0:10:00
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR					300	0:06:00
S	100 × 3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES				300	0:05:30
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25				150	0:04:30
K/S by25	50 × 6	1	1'10"	3	FR	K→6サイト S→1/3呼吸				300	0:07:00
P	50 × 12	1	0'55"	3	FR	ストローク数を少なく、大きいストロークでフィニッシュ時に呼吸 パドル				600	0:11:00
S	200 × 6	1	3'30"	4	FR	一定のペース				1200	0:21:00
S	25 × 6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
S	25 × 6	4 1 3	0'25" 0'30"	5	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング セットレスト30"				600	0:10:00 0:01:30
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:30



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2017/1/12 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	
S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	150	0:04:30	
K/S by25	50 × 6	1	1'10"	3	FR	K→6サイド S→1/3呼吸	300	0:07:00	
P	50 × 12	1	1'00"	3	FR	ストローク数を少なく、大きいストロークでフィニッシュ時に呼吸 パドル	600	0:12:00	
S	200 × 6	1	3'45"	4	FR	一定のペース	1200	0:22:30	
S	25 × 6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
S	25 × 6	3	0'25"	5	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング	450	0:07:30	
		1	0'30"			セットレスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3450	1:25:30	



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2017/1/12 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
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25			150	0:04:30
K/S by25	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	K→6サイト S→1/3呼吸			200	0:05:00
P	50 × 12	1	1' 05"	3	FR	ストローク数を少なく、大きいストロークでフィニッシュ時に呼吸 ハドル			600	0:13:00
S	200 × 5	1	4' 10"	4	FR	一定のペース			1000	0:20:50
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	25 × 6	3 1 2	0' 30" 0' 30"	5	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング セットレスト30"			450	0:09:00 0:01:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:25:50



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2017/1/12 木曜日

【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
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
K	50 × 3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25				150	0:05:00
K/S by25	50 × 4	1	1' 30"	3	FR	K→6サイド S→1/3呼吸				200	0:06:00
P	50 × 12	1	1' 10"	3	FR	ストローク数を少なく、大きいストロークでフィニッシュ時に呼吸 パドル				600	0:14:00
S	200 × 4	1	4' 30"	4	FR	一定のペース				800	0:18:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
S	25 × 6	3	0' 35"	5	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング				450	0:10:30
		1	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:27:00