



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2017/4/16 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
4

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	片手前 右・左 リカバリーの時耳を触る 肘を高く	150	0:04:00	
S	100 × 6	1	1' 35"	4	FR	リカバリーの角度に気をつける	600	0:09:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
P	50 × 3	5	0' 35"	6	FR	パドル H	750	0:08:45	
		1	4	1' 00"		セットレスト1'		0:04:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:00	
S	200 × 8	1	2' 50"	4	FR	一定のペース	1600	0:22:40	
DW									0:05:00
Total							4150	1:26:25	



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2017/4/16 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
4

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:06:00	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	片手前 右・左 リカバリーの時耳を触る 肘を高く	150	0:04:00	
S	100 × 6	1	1' 35"	4	FR	リカバリーの角度に気をつける	600	0:09:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
P	50 × 3	4	0' 40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00	
		1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:30	
S	200 × 7	1	3' 15"	4	FR	一定のペース	1400	0:22:45	
DW								0:05:00	
Total							3800	1:25:15	



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2017/4/16 日曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
4

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	片手前 右・左 リハビリの時耳を触る 肘を高く	150	0:04:30		
S	100 × 6	1	1' 45"	4	FR	リハビリの角度に気をつける	600	0:10:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
P	50 × 4	3	0' 45"	6	FR	パドル H	600	0:09:00		
			1' 00"			セットレスト1'		0:02:00		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり	150	0:04:30		
S	200 × 6	1	3' 30"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00		
DW										0:05:00
Total							3600	1:27:00		



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2017/4/16 日曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
4

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300		0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	片手前 右・左 リハビリの時耳を触る 肘を高く	150		0:04:30
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	リハビリの角度に気をつける	600		0:11:30
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
P	50 × 3	3	0' 50"	6	FR	パドル H	450		0:07:30
		1	2' 1' 00"			セットレスト1'			0:02:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり	100		0:03:00
S	200 × 6	1	3' 45"	4	FR	一定のペース	1200		0:22:30
DW									0:05:00
Total							3400		1:27:00



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2017/4/16 日曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
4

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し				300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	片手前 右・左 リハビリの時耳を触る 肘を高く				150	0:04:30
S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	リハビリの角度に気をつける				500	0:10:25
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
P	50 × 3	3	0' 55"	6	FR	パドル H				450	0:08:15
		1	2' 1' 00"			セットレスト1'					0:02:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり				100	0:03:00
S	200 × 5	1	4' 15"	4	FR	一定のペース				1000	0:21:15
DW											0:05:00
Total										3100	1:27:25



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2017/4/16 日曜日

【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
4

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FR 片手前 右・左 リカバリーの時耳を触る 肘を高く	150	0:04:30
	S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR リカバリーの角度に気をつける	400	0:09:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	P	50	× 3	3	1' 00"	6	FR パドル H	450	0:09:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR セットレスト1' ゆっくり	150	0:02:00
	S	200	× 4	1	4' 30"	4	FR 一定のペース	800	0:18:00
DW									0:05:00
Total								2850	1:27:00