



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2017/4/25 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:04:30
K/S by25	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	K→6サイト 向きを変えた後呼吸		300	0:05:30
S	100 × 16	1	1' 25"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"		1600	0:22:40
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり		150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	トックパドル	プルプイ		150	0:04:30
1)	P 50 × 6	1	0' 50"	3	FR	パドル		300	0:05:00
2)	P 50 × 3	1	0' 45"	5	FR	パドル		150	0:02:15
3)	P 50 × 2	1	0' 40"	6	FR	パドル		100	0:01:20
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	D 25 × 4	1	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸		100	0:03:00
2)	S 25 × 6	1	0' 25"	5	FR	頑張ろう		150	0:02:30
3)	S 25 × 6	1	0' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう		150	0:03:00
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW									0:05:00
Total								3900	1:25:45

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"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:04:30
K/S by25	50	×	6	1	1'00"	3	FR	K→6サイド 向きを変えた後呼吸		300	0:06:00
S	100	×	15	1	1'35"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"		1500	0:23:45
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり		150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	4	トックパドル	プルプイ		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0'50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	0'45"	5	FR	パドル	150	0:02:15
3)	P	50	×	2	1	0'40"	6	FR	パドル	100	0:01:20
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	100	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR	頑張ろう	150	0:02:30
3)	S	25	×	6	1	0'30"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3800	1:27:20



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2017/4/25 火曜日  
【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				Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	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
	K/S by25	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト 向きを変えた後呼吸		300	0:06:30
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"		1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル		300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル		150	0:02:30
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル		100	0:01:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸		100	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	頑張ろう		150	0:02:30
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう		150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3500	1:27:30



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2017/4/25 火曜日  
【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		Distance	Time	
W-PU										
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00 0:06:00	
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00	
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	
K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト 向きを変えた後呼吸		300	0:06:30	
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"		1200	0:23:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり		100	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ		150	0:04:30	
1)	P	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	パドル	200	0:04:00	
2)	P	50 × 3	1	0' 55"	5	FR	パドル	150	0:02:45	
3)	P	50 × 3	1	0' 50"	6	FR	パドル	150	0:02:30	
			1	2			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	D	25 × 4	1	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	100	0:03:00	
2)	S	25 × 6	1	0' 25"	5	FR	頑張ろう	150	0:02:30	
3)	S	25 × 4	1	0' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
			1	2			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										
								3350	1:27:15	
Total									3350	1:27:15



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2017/4/25 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:04:30
K/S by25	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト 向きを変えた後呼吸		300	0:07:00
S	100 × 10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"		1000	0:20:50
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり		100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	トックパドル	フルプイ		150	0:05:00
1)	P 50 × 4	1	1' 05"	3	FR	パドル		200	0:04:20
2)	P 50 × 3	1	1' 00"	5	FR	パドル		150	0:03:00
3)	P 50 × 3	1	0' 55"	6	FR	パドル		150	0:02:45
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	D 25 × 4	1	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸		100	0:03:00
2)	S 25 × 4	1	0' 30"	5	FR	頑張ろう		100	0:02:00
3)	S 25 × 4	1	0' 35"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:20
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW									0:05:00
Total								3100	1:27:45



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2017/4/25 火曜日

【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				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	× 2	1	1' 45"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		100	0:03:30
	K/S by25	50	× 6	1	1' 20"	3	FR	K→6サイド 向きを変えた後呼吸		300	0:08:00
	S	100	× 8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"		800	0:18:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり		100	0:03:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	4	ドックパドル	プルブイ		150	0:05:00
1)	P	50	× 3	1	1' 10"	3	FR	パドル		150	0:03:30
2)	P	50	× 3	1	1' 05"	5	FR	パドル		150	0:03:15
3)	P	50	× 3	1	1' 00"	6	FR	パドル		150	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	前面壁を見て横呼吸		100	0:04:00
2)	S	25	× 4	1	0' 35"	5	FR	頑張ろう		100	0:02:20
3)	S	25	× 4	1	0' 40"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:27:45