



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2017/8/22 火曜日  
【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	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	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	50 × 12	1	0' 45"	2・5	FR	1E1H	600	0:09:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50 × 8	1	0' 45"	3	FR	パドル 正確なストローク	400	0:06:00
2)	P	50 × 6	1	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー-肘上げ 指先で耳に触れる	150	0:03:30
1)	S	200 × 1	4	2' 50"	4	FR	一定のペース	800	0:11:20
2)	S	100 × 2	4	1' 25"	4	FR	一定のペース	800	0:11:20
3)	S	50 × 3	4	0' 40"	5	FR		600	0:08:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW									0:05:00
Total								4400	1:26:10



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2017/8/22 火曜日  
【泳法注意】  
リカハリ  
【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	
Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00		
	S	50	× 12	1	0' 50"	2・5	FR	1E1H	600	0:10:00	
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50	× 8	1	0' 50"	3	FR	パドル 正確なストローク	400	0:06:40	
2)	P	50	× 8	1	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット		0:00:30	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	× 2	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 リカハリ-肘上げ 指先で耳に触れる	100	0:02:30		
1)	S	200	× 1	3	3' 10"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30	
2)	S	100	× 2	3	1' 35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30	
3)	S	50	× 4	3	0' 45"	5	FR		600	0:09:00	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00		
Total								4050	1:25:40		



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2017/8/22 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	50	×	10	1	0'55"	2・5	FR	1E1H	500	0:09:10
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル 正確なストローク	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー肘上げ 指先で耳に触れる	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	3	3'30"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	2	3	1'45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
3)	S	50	×	3	3	0'50"	5	FR		450	0:07:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:26:10



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2017/8/22 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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		
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	50 × 8	1	1' 00"	2・5	FR	1E1H	400	0:08:00		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P 50 × 6	1	1' 00"	3	FR	パドル 正確なストローク	300	0:06:00		
2)	P 50 × 6	1	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30		
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット		0:00:30		
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー-肘上げ 指先で耳に触れる	150	0:04:00		
1)	S 200 × 1	3	3' 50"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30		
2)	S 100 × 2	3	1' 55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30		
3)	S 50 × 3	3	0' 55"	5	FR		450	0:08:15		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3500	1:27:15		



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2017/8/22 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	
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	50 × 6	1	1' 05"	2・5	FR	1E1H	300	0:06:30	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	ハドル 正確なストローク	300	0:06:30
2)	P	50 × 6	1	1' 00"	5	FR	ハドル	300	0:06:00
		1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー肘上げ 指先で耳に触れる	100	0:03:00	
1)	S	200 × 1	3	4' 10"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30
2)	S	100 × 2	3	2' 05"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30
3)	S	50 × 2	3	1' 00"	5	FR		300	0:06:00
		1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total							3200	1:27:00	



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2017/8/22 火曜日

【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	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	300	0:10:00	0:07:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FLY	150	0:04:30	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう
	S	50	× 6	1	1' 15"	2・5	FR	300	0:07:30	1E1H
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	150	0:04:30	パドル DPS3本ずつ
1)	P	50	× 6	1	1' 15"	3	FR	300	0:07:30	パドル 正確なストローク
2)	P	50	× 6	1	1' 10"	5	FR	300	0:07:00	パドル
				1	0' 30"				0:00:30	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット
	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR	100	0:03:30	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	100	0:03:00	片手前右/左by25 リカバリー肘上げ 指先で耳に触れる
1)	S	200	× 1	2	4' 30"	4	FR	400	0:09:00	一定のペース
2)	S	100	× 2	2	2' 15"	4	FR	400	0:09:00	一定のペース
3)	S	50	× 3	2	1' 10"	5	FR	300	0:07:00	
				1	0' 30"				0:01:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"
DW										0:05:00
Total								2800		1:26:30