



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/12/7 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	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:00
	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 片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:00
	S	100	×	18	1	1' 25"	4	FR 一定のペース	1800	0:25:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	200	×	1	1	3' 00"	2~4	FR ビルトアップ パドル	200	0:03:00
	P	50	×	12	1	0' 40"	5	FR パドル ストローク数を一定に	600	0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	8	1	0' 50"	9	FR 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸で25mダッシュ	200	0:06:40
DW										0:05:00
Total									3900	1:24:40



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/12/7 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	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:10:00			
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ°	200	0:03:30			
	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' 30"	2	FR 片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30			
	S	100 × 15	1	1' 35"	4	FR 一定のペース	1500	0:23:45			
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30			
	P	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ° パドル	200	0:03:30			
	P	50 × 12	1	0' 45"	5	FR パドル ストローク数を一定に	600	0:09:00			
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30			
	D	25 × 8	1	0' 50"	9	FR 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸で25mダッシュ	200	0:06:40			
DW									0:05:00		
Total								3600	1:25:25		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/12/7 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	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し			300	0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
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' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25				150	0:04:30
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース				1200	0:21:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
P	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ パドル				200	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル ストローク数を一定に				600	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
D	25	×	8	1	0' 50"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸で25mダッシュ				200	0:06:40
DW												0:05:00	
Total												3300	1:25:40



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/12/7 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	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
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' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150		0:04:30
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	1200		0:23:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ パドル	200		0:04:00
P	50 × 10	1	0' 55"	5	FR	パドル ストローク数を一定に	500		0:09:10
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
D	25 × 8	1	0' 50"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸で25mダッシュ	200		0:06:40
DW									0:05:00
Total							3200		1:26:50



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/12/7 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											
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00			
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30			
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' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30			
S	100 × 10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	1000	0:20:50			
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30			
P	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ パドル	200	0:04:30			
P	50 × 10	1	1' 00"	5	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:10:00			
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30			
D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mタッチ残りE 偶数→1/3呼吸で25mタッチ	150	0:06:00			
DW											
								9250	0:55:00		
Total								2950	1:26:50		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2017/12/7 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	25	×	12	1	0'45"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:09:00
S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
K	50	×	3	1	1'40"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30
S	100	×	8	1	2'15"	4	FR	一定のペース		800	0:18:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
P	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ	パドル	200	0:05:00
P	50	×	8	1	1'10"	5	FR	パドル	ストローク数を一定に	400	0:09:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15mタッチ	残りE 偶数→1/3呼吸で25mタッチ	150	0:06:00
DW											0:05:00
Total										2650	1:25:50