



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2018/1/7 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	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		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に一度触る リカバリーの肘上げ	150	0:03:30		
S	100 × 4	5	1' 25"	4	FR	平均スピードを落とさないように	2000	0:28:20		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:03:00		
1)	P 100 × 1	3	1' 45"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	300	0:05:15		
2)	P 50 × 2	3	0' 35"	6	FR	パドル H	300	0:03:30		
3)	P 50 × 2	3	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00		
Drill	50 × 2	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ キャッチとリカバリーの肘上げ	100	0:02:00		
S	25 × 6	1	0' 30"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→丁寧に泳ごう	150	0:03:00		
DW										0:05:00
Total							4200	1:26:35		



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2018/1/7 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	S	50	× 6	1	0'55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30
	S	100	× 3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの時に耳に一度触る		150	0:03:30
	S	100	× 4	4	1'35"	4	FR	平均スピードを落とさないように	リカバリーの肘上げ		1600	0:25:20
	S	25	× 6	1	0'40"	1	BA	セットレスト30"	ゆっくり泳ごう		150	0:01:30 0:04:00
	Drill	50	× 4	1	1'15"	2	FR	3ブックパドル3ストローク	キャッチの肘上げ		200	0:05:00
1)	P	100	× 1	3	1'50"	2	FR	パドル	丁寧に泳ごう		300	0:05:30
2)	P	50	× 2	3	0'40"	6	FR	パドル H			300	0:04:00
3)	P	50	× 2	3	1'00"	3	FR	1/3呼吸			300	0:06:00
				1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00
	Drill	50	× 2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ	キャッチとリカバリーの肘上げ		100	0:02:30
	S	25	× 6	1	0'30"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE	偶数→丁寧に泳ごう		150	0:03:00
DW												0:05:00
Total											3850	1:26:50



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2018/1/7 日曜日
【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												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	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に一度触る リカバリーの肘上げ				150	0:04:00	
S	100	×	4	3	1'45"	4	FR	平均スピードを落とさないように				1200	0:21:00	
			1	2	0'30"			セットレスト30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ				200	0:05:00	
1)	P	100	×	1	3	2'00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう				300	0:06:00
2)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR	パドル H				300	0:04:30
3)	P	50	×	2	3	1'00"	3	FR	1/3呼吸				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	
Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ キャッチとリカバリーの肘上げ				100	0:02:30	
S	25	×	6	1	0'35"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→丁寧に泳ごう				150	0:03:30	
DW												0:05:00		
Total											3450	1:25:00		



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2018/1/7 日曜日
【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												
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	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に一度触る リカバリーの肘上げ				150	0:04:00	
S	100 × 4	3	1' 55"	4	FR	平均スピードを落とさないように				1200	0:23:00	
		1	2	0' 30"	セットレスト30"							0:01:00
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	3ブックパドル3ストローク キャッチの肘上げ				200	0:05:00	
1)	P 100 × 1	3	2' 00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう				300	0:06:00	
2)	P 50 × 1	3	0' 50"	6	FR	パドル H				150	0:02:30	
3)	P 50 × 2	3	1' 00"	3	FR	1/3呼吸				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
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° キャッチとリカバリーの肘上げ				100	0:02:30	
S	25 × 6	1	0' 35"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→丁寧に泳ごう				150	0:03:30	
DW											0:05:00	
Total										3300	1:25:30	



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2018/1/7 日曜日
【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												
	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR					300	0:10:00 0:06:30
	S	100 × 3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に一度触る リカバリーの肘上げ				150	0:04:30
	S	100 × 3	3	2' 05"	4	FR	平均スピードを落とさないように				900	0:18:45
			1	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ				200	0:05:00
1)	P	100 × 1	3	2' 10"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう				300	0:06:30
2)	P	50 × 1	3	0' 55"	6	FR	パドル H				150	0:02:45
3)	P	50 × 2	3	1' 05"	3	FR	1/3呼吸				300	0:06:30
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
	Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ キャッチとリカバリーの肘上げ				100	0:02:30
	S	25 × 6	1	0' 40"	9-1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE 偶数→丁寧に泳ごう				150	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3000	1:25:00



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2018/1/7 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	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:10:00 0:07:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの時に耳に一度触る		100	0:03:00
	S	100	× 3	3	2' 15"	4	FR	平均スピードを落とさないように	リカバリーの肘上げ		900	0:20:15
				1	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	3ドックパドル3ストローク	キャッチの肘上げ		150	0:04:00
1)	P	100	× 1	3	2' 20"	2	FR	パドル	丁寧に泳ごう		300	0:07:00
2)	P	50	× 1	3	1' 00"	6	FR	パドル H			150	0:03:00
3)	P	50	× 2	3	1' 15"	3	FR	1/3呼吸			300	0:07:30
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キャッチとリカバリーの肘上げ		100	0:03:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りE	偶数→丁寧に泳ごう		150	0:04:30
DW												0:05:00
	Total										2850	1:26:45