



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2018/4/14 土曜日
【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' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	8	0' 50"	3	FR	パドル	400	0:06:40
2)	P	50	×	1	8	0' 40"	4	FR	パドル	400	0:05:20
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く引き上げる	150	0:03:30
	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ 肩甲骨を動かそう	300	0:05:00
	K	100	×	3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:07:30
	S	100	×	18	1	1' 25"	4	FR	一定の泳速	1800	0:25:30
DW											0:05:00
	Total									4100	1:25:30



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2018/4/14 土曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3`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	50	×	1	8	0' 50"	3	FR	パドル	400	0:06:40
2)	P	50	×	1	8	0' 45"	4	FR	パドル	400	0:06:00
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカハリーの時に耳に触れる 肘を高く引き上げる	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	リカハリーの肘上げ 肩甲骨を動かそう	300	0:05:00
	K	100	×	3	1	2' 40"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:08:00
	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定の泳速	1500	0:23:45
DW											0:05:00
	Total									3800	1:25:25



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2018/4/14 土曜日
【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	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	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	50	×	1	8	0' 55"	3	FR	パドル	400	0:07:20
2)	P	50	×	1	8	0' 50"	4	FR	パドル	400	0:06:40
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く引き上げる	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ 肩甲骨を動かそう	300	0:05:30
	K	100	×	3	1	2' 40"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:08:00
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定の泳速	1200	0:21:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:25:00



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2018/4/14 土曜日
【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
	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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	7	1'00"	3	FR	パドル	350	0:07:00
2)	P	50	×	1	7	0'50"	4	FR	パドル	350	0:05:50
				1	6	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く引き上げる	150	0:04:00
	S	50	×	7	1	1'00"	3	FR	リカバリーの肘上げ 肩甲骨を動かそう	350	0:07:00
	K	100	×	2	1	3'00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
	S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定の泳速	1200	0:23:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:25:20



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2018/4/14 土曜日
【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
	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	
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR 3バックパドル3ストローク キャッチの肘上げ		150	0:04:30	
1)	P	50 × 1	7	1'05"	3	FR パドル		350	0:07:35	
2)	P	50 × 1	7	1'00"	4	FR パドル		350	0:07:00	
		1 × 6	6	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
	S	25 × 6	1	0'45"	1	BR ゆっくり伸びをとろう		150	0:04:30	
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR キャッチアップ° リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く引き上げる		150	0:04:30	
	S	50 × 5	1	1'05"	3	FR リカバリーの肘上げ 肩甲骨を動かそう		250	0:05:25	
	K	100 × 2	1	3'00"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く		200	0:06:00	
	S	100 × 10	1	2'05"	4	FR 一定の泳速		1000	0:20:50	
DW										0:05:00
	Total							3050	1:25:50	



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2018/4/14 土曜日

【泳法注意】
リハビリ
【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
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3'ックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	6	1' 15"	3	FR	パドル	300	0:07:30
2)	P	50	×	1	6	1' 10"	4	FR	パドル	300	0:07:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リハビリの時に耳に触れる 肘を高く引き上げる	150	0:04:30
	S	50	×	5	1	1' 15"	3	FR	リハビリの肘上げ 肩甲骨を動かそう	250	0:06:15
	K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定の泳速	800	0:18:00
DW											0:05:00
	Total									2750	1:25:15