



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/5 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

B													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU													
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00 0:05:30
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
	P	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる				150	0:03:00
1)	P	50	× 6	2	0' 55"	2・5	FR	E/Hby25 パドル 1/3呼吸				600	0:11:00
2)	Drill	50	× 2	2	1' 15"	2	FR	パドル プルプイ キャッチアップ 姿勢を維持して				200	0:05:00
3)	P	50	× 4	2	0' 45"	6	FR	パドル H				400	0:06:00
				1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:06:00
2)	S	50	× 2	2	1' 00"	5	FR	H 前半25m→前面壁を見て横呼吸				200	0:04:00
3)	S	100	× 6	2	1' 35"	4	FR	一定のペース				1200	0:19:00
				1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3600	1:24:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/5 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる			150	0:03:30
1)	P	50 × 6	2	1' 00"	2・5	FR	E/Hby25 パドル 1/3呼吸			600	0:12:00
2)	Drill	50 × 2	2	1' 15"	2	FR	パドル フルブイ キャッチアップ 姿勢を維持して			200	0:05:00
3)	P	50 × 2	2	0' 45"	6	FR	パドル H			200	0:03:00
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			200	0:06:00
2)	S	50 × 2	2	1' 00"	5	FR	H 前半25m→前面壁を見て横呼吸			200	0:04:00
3)	S	100 × 6	2	1' 45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:26:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/5 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる		150	0:03:30
1)	P	50	× 6	2	1' 00"	2・5	FR	E/Hby25 ハドル 1/3呼吸		600	0:12:00
2)	Drill	50	× 2	2	1' 20"	2	FR	ハドル プルプイ キャッチアップ 姿勢を維持して		200	0:05:20
3)	P	50	× 2	2	0' 50"	6	FR	ハドル H		200	0:03:20
				1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く		200	0:06:00
2)	S	50	× 2	2	1' 00"	5	FR	H 前半25m→前面壁を見て横呼吸		200	0:04:00
3)	S	100	× 5	2	1' 55"	4	FR	一定のペース		1000	0:19:10
				1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:24:50



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/5 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

E														
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time			
W-PU														
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR					300	0:10:00 0:06:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせる				150	0:04:00	
1)	P	50	×	6	2	1' 05"	2・5	FR	E/Hby25 ハドル 1/3呼吸				600	0:13:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	ハドル プルプイ キャッチアップ 姿勢を維持して				200	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	ハドル H				200	0:03:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00	
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	5	FR	H 前半25m→前面壁を見て横呼吸				200	0:05:00
3)	S	100	×	4	2	2' 05"	4	FR	一定のペース				800	0:16:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											2950	1:25:20		

