



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/22 火曜日
【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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	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・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肘を上げ肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
3)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	300	0:08:00
4)	S	100	×	4	2	1' 35"	4	FR	呼吸のタイミングに注意して	800	0:12:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)セットレストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ15mタッチ 偶数→顔上げ横呼吸25mタッチ	100	0:03:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	呼吸のタイミングに注意して	600	0:09:30
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	大きく泳ごう	150	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)セットレストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:40



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/22 火曜日
【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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 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・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
2)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肘を上げ肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
3)	Drill	50	×	2	2	1'20"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	200	0:05:20
4)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR	呼吸のタイミングに注意して	800	0:14:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)セットレストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
2)	S	25	×	4	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ 偶数→顔上げ横呼吸25mダッシュ	100	0:03:00
3)	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR	呼吸のタイミングに注意して	400	0:07:00
4)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	大きく泳ごう	150	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)→4)セットレストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:25:20



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/22 火曜日
【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											
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00
	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	2	0'55"	5	FR	パドル	600	0:11:00
2)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肘を上げ肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
3)	Drill	50	×	2	2	1'20"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	200	0:05:20
4)	S	100	×	4	2	1'55"	4	FR	呼吸のタイミングに注意して	800	0:15:20
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)セットレストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
2)	S	25	×	4	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ 偶数→顔上げ横呼吸25mダッシュ	100	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	1'55"	4	FR	呼吸のタイミングに注意して	300	0:05:45
4)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	大きく泳ごう	150	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)→4)セットレストナシ		0:00:00
DW											
	Total									3300	1:26:25



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/22 火曜日
【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										0:10:00
	S	50	× 6	1	1'05"	2 FR		300		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・4・6 FR	ハドル DPS3本ずつ	150		0:04:00
1)	P	50	× 6	2	1'00"	5 FR	ハドル	600		0:12:00
2)	K	50	× 2	2	1'30"	3 FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肘を上げ肩甲骨を動かそう	200		0:06:00
3)	Drill	50	× 2	2	1'30"	2 FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	200		0:06:00
4)	S	100	× 3	2	2'05"	4 FR	呼吸のタイミングに注意して	600		0:12:30
				1	1'00"		1)→2)→3)→4)セットレストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
	Drill	25	× 4	1	0'45"	1 FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	100		0:03:00
1)	Drill	50	× 3	1	1'20"	2 FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150		0:04:00
2)	S	25	× 4	1	0'45"	9 FR	奇数→顔上げ15mダッシュ 偶数→顔上げ横呼吸25mダッシュ	100		0:03:00
3)	S	100	× 3	1	2'05"	4 FR	呼吸のタイミングに注意して	300		0:06:15
4)	S	50	× 3	1	1'05"	3 FR	大きく泳ごう	150		0:03:15
				1	0'00"		1)→2)→3)→4)セットレストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3050		1:27:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/22 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

F										Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											0:10:00
	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
1)	P	50	× 6	2	1' 10"	5	FR	パドル		600	0:14:00
2)	K	50	× 2	2	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肘を上げ肩甲骨を動かそう		200	0:07:00
3)	Drill	50	× 2	2	1' 30"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25		200	0:06:00
4)	S	100	× 2	2	2' 15"	4	FR	呼吸のタイミングに注意して		400	0:09:00
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)セットレストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ		100	0:03:00
1)	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう		150	0:04:30
2)	S	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ 偶数→顔上げ横呼吸25mダッシュ		100	0:04:00
3)	S	100	× 2	1	2' 15"	4	FR	呼吸のタイミングに注意して		200	0:04:30
4)	S	50	× 2	1	1' 15"	3	FR	大きく泳ごう		100	0:02:30
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)セットレストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										2700	1:27:30