



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/6/28 木曜日
【泳法注意】
リハビリ
【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	
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 大きい動作で肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
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' 10"	2	FR	キャッチアップ リハビリ-1往復	150	0:03:30	
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のスピード	1500	0:23:45	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho E		150	0:04:00	
1)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	パドル	200	0:02:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
									3)→1)レスト1'		
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:03:30	
DW										0:05:00	
Total									4000	1:25:55	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/6/28 木曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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 大きい動作で肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	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	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカハリー1往復	150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のスピード	1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	E	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	2	0'55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	3	2	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	2	2	0'45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/6/28 木曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 大きい動作で肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	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' 20"	2	FR	キャッチアップ リカハリー-1往復	150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定のスピード	1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E	150	0:04:00
1)	P	50	×	4	2	1' 00"	3	FR	パドル	400	0:08:00
2)	P	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	パドル	200	0:03:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:50



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/6/28 木曜日
【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
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 大きい動作で肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
	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	キャッチアップ リカバリー1往復				150	0:04:30
	S	100	×	10	1	2'05"	4	FR	一定のスピード				1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E				150	0:04:30
1)	P	50	×	4	2	1'05"	3	FR	ハドル				400	0:08:40
2)	P	50	×	3	2	1'00"	5	FR	ハドル				300	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	0'55"	6	FR	ハドル				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	150	×	1	1	3'30"	2	FR	ゆっくり泳ごう				150	0:03:30
DW												0:05:00		
Total											3150	1:27:10		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/6/28 木曜日

【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
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 大きい動作で肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
	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	キャッチアップ リカバリー1往復				150	0:04:30
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のスピード				800	0:18:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E				150	0:04:30
1)	P	50	×	4	2	1' 15"	3	FR	パドル				400	0:10:00
2)	P	50	×	3	2	1' 05"	5	FR	パドル				300	0:06:30
3)	P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル				200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:30
DW												0:05:00		
Total											2850	1:26:30		