



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2018/8/4 土曜日  
【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
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	100	0:03:00
	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	1500	0:23:45
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・4・6	FR	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	9・2	FR	150	0:03:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:25:45



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2018/8/4 土曜日  
【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										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR	300	0:05:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	100	0:03:00
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	2	スカーリング	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2-4-6	FR	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'35"	9-2	FR	150	0:03:30
DW										0:05:00
	Total								3400	1:25:30



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2018/8/4 土曜日  
【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										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	150	0:02:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
								片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	100	0:03:00
								片手トックパドル/片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸		
	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	1200	0:23:00
								一定のペース 呼吸のタイミングを合わせよう		
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	150	0:04:00
								ゆっくり泳ごう		
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	150	0:05:00
								プルプイ 様々な位置で スカーリングをかける位置により手首の角度が変わります		
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・4・6	FR	600	0:12:00
								DPS3本ずつ パドル		
	S	25	×	6	1	0' 35"	9・2	FR	150	0:03:30
								1・4本目顔上げダッシュ		
DW										0:05:00
Total									3250	1:25:00



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2018/8/4 土曜日  
【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
1)	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR			300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR			300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR			150	0:02:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	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	×	2	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル/片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸		100	0:03:00
	S	100	×	10	1	2'05"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングを合わせよう		1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	2	スカーリング*	プルブイ 様々な位置で スカーリングをかける位置により手首の角度が変わります		150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1'05"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル		600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0'40"	9・2	FR	1・4本目顔上げダッシュ		150	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3050	1:25:35



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2018/8/4 土曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30	
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR			300	0:07:00	
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR			150	0:03:15	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	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	×	2	1	1' 40"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸		100	0:03:20	
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングを合わせよう		800	0:18:00	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00	
	Drill	25	×	4	1	0' 55"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置でスカーリングをかける位置により手首の角度が変わります		100	0:03:40	
	P	50	×	12	1	1' 15"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル		600	0:15:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	9・2	FR	1・4本目顔上げダッシュ		150	0:04:00	
DW												0:05:00	
	Total										2750	1:25:45	