



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2018/8/25 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														
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00 0:05:30	
S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:03:00	
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	片手横の片手クロール 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸				150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	呼吸のタイミングに注意しよう				600	0:09:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ				150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 45"	4	FR	パドル 丁寧に泳ごう				600	0:09:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク				150	0:04:00	
1)	D	25	×	2	5	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ				250	0:07:30
2)	S	100	×	2	5	1' 35"	4	FR	一定のペース				1000	0:15:50
				1	4	0' 00"							0:00:00	
DW													0:05:00	
Total												3650	1:25:20	



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2018/8/25 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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを大きく	150	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	1'20"	2	FR	片手横の片手クロール 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	呼吸のタイミングに注意しよう	600	0:10:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0'50"	4	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	4	0'45"	9	FR	奇数→顔上げ	200	0:06:00
2)	S	100	×	2	4	1'45"	4	FR	一定のペース	800	0:14:00
				1	3	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:25:30



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2018/8/25 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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	150	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' 20"	2	FR	片手横の片手クロール 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	呼吸のタイミングに注意しよう	600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	ロングドックパドル	パドル プルフイ	150	0:04:00
	P	50	×	14	1	0' 55"	4	FR	パドル 丁寧に泳ごう	700	0:12:50
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ	150	0:04:30
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:20



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2018/8/25 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	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく	150	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' 30"	2	FR	片手横の片手クロール 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	呼吸のタイミングに注意しよう	400	0:08:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	4	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:12:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ	150	0:04:30
2)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:25:20



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2018/8/25 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	
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横の片手クロール 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	呼吸のタイミングに注意しよう	400	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 10"	4	FR	パドル 丁寧に泳ごう	500	0:11:40
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ	150	0:04:30
2)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR	一定のペース	600	0:13:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2750	1:25:40