



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2018/9/6 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR		300	0:05:00	
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	プルブイ DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ごう	150	0:03:30	
	P	100	×	8	1	1'35"	4	FR	パドル 一定のストローク数維持	800	0:12:40	
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:03:30	
	S	100	×	15	1	1'35"	4	FR	一定のストローク数	1500	0:23:45	
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	S	25	×	6	2	0'25"	5・9	FR	1本目 顔上げ横呼吸	300	0:05:00 0:00:30	
				1	1	0'30"						
DW											0:05:00	
Total											3950	1:27:25



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2018/9/6 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR			300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	プルブイ	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ごう	150	0:03:30
P	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	パドル	一定のストローク数維持	800	0:14:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打とう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ		150	0:03:30
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のストローク数		1200	0:21:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
S	25	×	6	2	0' 25"	5・9	FR	1本目顔上げ横呼吸		300	0:05:00
			1	1	0' 30"						0:00:30
DW											0:05:00
Total										3650	1:27:00



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2018/9/6 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR		300	0:06:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	プルブイ DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ごう	150	0:03:30		
P	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	パドル 一定のストローク数維持	600	0:11:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:04:30		
Drill	50 × 2	1	1' 15"	3	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:02:30		
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のストローク数	1200	0:23:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
S	25 × 6	2	0' 30"	5・9	FR	1本目顔上げ横呼吸	300	0:06:00		
		1	0' 30"					0:00:30		
DW										0:05:00
Total							3400	1:27:00		



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2018/9/6 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	100	×	3	1	2'10"	2-3-4	FR			300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2-4-6	FR	プルブイ	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ごう	150	0:04:00
	P	100	×	6	1	2'05"	4	FR	パドル	一定のストローク数維持	600	0:12:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル		キックを打とう	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	3	FR		3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
	S	100	×	10	1	2'05"	4	FR		一定のストローク数	1000	0:20:50
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR		ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	S	25	×	6	2	0'30"	5-9	FR		1本目 顔上げ横呼吸	300	0:06:00
				1	1	0'30"						0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3150	1:27:20



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

2018/9/6 木曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR		300	0:07:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	プルプイ DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ごう	150	0:04:00
	P	100	× 6	1	2' 15"	4	FR	パドル 一定のストローク数維持	600	0:13:30
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	100	0:03:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
	S	100	× 8	1	2' 15"	4	FR	一定のストローク数	800	0:18:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	S	25	× 6	2	0' 35"	5・9	FR	1本目顔上げ横呼吸	300	0:07:00
			1	1	0' 30"					0:00:30
DW										0:05:00
Total									2900	1:26:30