



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/9/23 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→ストレート 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 ストレートアームで泳ごう	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの時耳に触れる 肘上げリカバリー	150	0:03:30
	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 肘上げリカバリー	300	0:05:00
1)	D	25	×	2	4	0' 45"	6	FR	H ストレートアーム テンポを速く	200	0:06:00
2)	S	100	×	3	4	1' 35"	4	FR	一定のペースを保とう	1200	0:19:00
				1	3	0' 15"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト15"		0:00:45
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	1~8→パドル 9~12→パドルナシ	600	0:10:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:25:15



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/9/23 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	0:06:00
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→ストレート 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 ストレートアームで泳ごう	300	0:05:30	
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの時耳に触れる 肘上げリカバリー	150	0:04:00	
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 肘上げリカバリー	300	0:05:30	
1)	D	25 × 2	4	0' 45"	6	FR	H ストレートアーム テンポを速く	200	0:06:00	
2)	S	100 × 3	4	1' 45"	4	FR	一定のペースを保とう	1200	0:21:00	
			1	0' 15"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト15"		0:00:45	
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30	
	P	50 × 8	1	0' 55"	3	FR	1~4→ハドル 5~8→ハドルナシ	400	0:07:20	
DW										0:05:00
	Total							3450		1:26:35



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/9/23 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	FR	キャッチアップ° リカバリー→ストレート 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	50 × 5	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 ストレートアームで泳ごう	250	0:05:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの時耳に触れる 肘上げリカバリー	150	0:04:00
	S	50 × 5	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 肘上げリカバリー	250	0:05:00
1)	D	25 × 2	4	0' 45"	6	FR	H ストレートアーム テンポを速く	200	0:06:00
2)	S	100 × 3	4	1' 55"	4	FR	一定のペースを保とう	1200	0:23:00
			1	0' 15"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト15"		0:00:45
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
	P	50 × 8	1	1' 00"	3	FR	1~4→パドル 5~8→パドルナシ	400	0:08:00
DW									0:05:00
	Total							3300	1:27:15



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/9/23 日曜日
【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 0:06:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→ストレート 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
	S	50	× 6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 ストレートアームで泳ごう	300	0:06:30	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの時耳に触れる 肘上げリカバリー	150	0:04:30	
	S	50	× 6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 肘上げリカバリー	300	0:06:30	
1)	D	25	× 2	3	0' 45"	6	FR	H ストレートアーム テンポを速く	150	0:04:30	
2)	S	100	× 3	3	2' 05"	4	FR	一定のペースを保とう	900	0:18:45	
			1	2	0' 15"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト15"		0:00:30	
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:00	
	P	50	× 8	1	1' 05"	3	FR	1~4→パドル 5~8→パドルナシ	400	0:08:40	
DW										0:05:00	
Total										3050	1:26:55



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

2018/9/23 日曜日

【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 0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→ストレート 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 ストレートアームで泳ごう	200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの時耳に触れる 肘上げリカバリー	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 肘上げリカバリー	200	0:05:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	H ストレートアーム テンポを速く	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	2' 15"	4	FR	一定のペースを保とう	900	0:20:15
				1	2	0' 15"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト15"		0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	1~4→パドル 5~6→パドルナシ	300	0:07:30
DW											0:05:00
	Total									2750	1:26:15