



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/11/4 日曜日  
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手横横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:03:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:03:30
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	呼吸のタイミングに注意	800	0:12:40
	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
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	3	3	1' 35"	4	FR		900	0:14:15
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	ストップ&ゴー 黄色い線上で静止後すぐにダッシュ	150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3850	1:25:25

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	FLY	片手横横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:03:30
	S	100	×	8	1	1'45"	4	FR	呼吸のタイミングに注意	800	0:14:00
	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
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	2	3	1'45"	4	FR		600	0:10:30
2)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	ストップ&ゴー 黄色い線上で静止後すぐにダッシュ	150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:26:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/11/4 日曜日  
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手横横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:03:30
	S	100	×	8	1	1' 55"	4	FR	呼吸のタイミングに注意	800	0:15:20
	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
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸	150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	ストップ&ゴー 黄色い線上で静止後すぐにダッシュ	150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:26:50



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/11/4 日曜日

【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	
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手横横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	2'05"	4	FR	呼吸のタイミングに注意	600	0:12:30	
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	
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	50	×	6	1	1'05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	4	1	1'00"	5	FR	パドル	200	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	1'05"	2	FR	1/3呼吸	150	0:03:15
				1	2	0'30"				0:01:00	
1)	S	100	×	2	3	2'05"	4	FR		600	0:12:30
2)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	ストップ&ゴー 黄色い線上で静止後すぐにダッシュ	150	0:04:30
				1	2	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:26:45	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2018/11/4 日曜日

【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手横横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	呼吸のタイミングに注意	400	0:09:00	
K	50	×	3	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:05:15	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	ハドル	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 05"	5	FR	ハドル	200	0:04:20
3)	P	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	1/3呼吸	150	0:03:45
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR		600	0:13:30
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	ストップ&ゴー 黄色い線上で静止後すぐにダッシュ	150	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2750	1:25:50	