



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/2 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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
	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 右手をかいて右呼吸	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' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	× 3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
2)	P	50	× 6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	× 6	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
				1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	× 6	2	1' 35"	4	FR		1200	0:19:00
2)	D	25	× 2	2	0' 45"	9	FR	ストップ&ゴー 赤色線上で静止後振り向きすぐにダッシュ	100	0:03:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3950	1:26:40



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/2 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	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 右手をかいて右呼吸	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	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
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	×	4	2	1'45"	4	FR		800	0:14:00
2)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	ストップ&ゴー 赤色線上で静止後振り向きすぐにダッシュ	100	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/2 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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
	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 右手をかいて右呼吸	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	×	4	1	0'50"	6	FR	パドル	200	0:03:20
2)	P	50	×	6	1	0'55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
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	×	3	2	1'55"	4	FR		600	0:11:30
2)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	ストップ&ゴー 赤色線上で静止後振り向きすぐにダッシュ	100	0:03:00
				1	1	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	1:25:40



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/2 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

E										Distance	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU	S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR				300	0:10:00 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 右手をかいて右呼吸				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	× 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ				150	0:04:00
1)	P	50	× 4	1	0' 55"	6	FR	パドル				200	0:03:40
2)	P	50	× 6	1	1' 00"	5	FR	パドル				300	0:06:00
3)	P	50	× 6	1	1' 05"	2	FR	1/3呼吸				300	0:06:30
				1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	S	100	× 3	2	2' 05"	4	FR					600	0:12:30
2)	D	25	× 2	2	0' 45"	9	FR	ストップ&ゴー 赤色線上で静止後振り向きすぐにダッシュ				100	0:03:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3150	1:26:10	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/2 日曜日

【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	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 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2' 15"	4	FR	呼吸のタイミングに注意	600	0:13:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	パドル	200	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	パドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	1/3呼吸	200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	ストップ&ゴー 赤色線上で静止後振り向きすぐにダッシュ	100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:26:00