



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2019/1/15 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

B											Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	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 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
1)	P	50	× 3	3	0' 55"	2	FR	ハドル ストローク数を数えて少なく泳ごう				450	0:08:15
2)	Drill	50	× 2	3	1' 15"	5	FR	ハドル 1ストローク3"ストップ H 強いフィニッシュ!				300	0:07:30
3)	P	50	× 2	3	0' 40"	6	FR	ハドル H				300	0:04:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!				150	0:04:30
1)	S	200	× 5	1	3' 10"	4	FR	一定のペース				1000	0:15:50
2)	S	25	× 6	1	0' 45"	9・3	FR	1・4→ダッシュ→ストップ & コー(中央ラインで後ろに振り向き再度泳ぎだす)				150	0:04:30
3)	S	100	× 5	1	1' 35"	4	FR					500	0:07:55
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3700	1:26:00	

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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	パドル ストローク数を数えて少なく泳ごう	450	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1'15"	5	FR	パドル 1ストローク3"ストップ H 強いフィニッシュ!	300	0:07:30
3)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	K	50	×	3	1	1'30"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!	150	0:04:30
1)	S	200	×	4	1	3'30"	4	FR	一定のペース	800	0:14:00
2)	S	25	×	6	1	0'45"	9・3	FR	1・4→ダッシュ→ストップ&ゴー(中央ラインで後ろに振り向き再度泳ぎだす)	150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR		400	0:07:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:25:30



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2019/1/15 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES		300	0:06:00
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	2	FR	ハドル ストローク数を数えて少なく泳ごう	450	0:09:45
2)	Drill	50	×	2	3	1' 15"	5	FR	ハドル 1ストローク3"ストップ H 強いフィニッシュ!	300	0:07:30
3)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	ハドル H	300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!	150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
2)	S	25	×	6	1	0' 45"	9・3	FR	1・4→ダッシュ→ストップ&ゴー(中央ラインで後ろに振り向き再度泳ぎだす)	150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR		400	0:07:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:25:25



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2019/1/15 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
	S	100	× 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
1)	P	50	× 3	3	1'10"	2	FR	ハドル ストローク数を数えて少なく泳ごう				450	0:10:30
2)	Drill	50	× 2	3	1'20"	5	FR	ハドル 1ストローク3"ストップ H 強いフィニッシュ!				300	0:08:00
3)	P	50	× 2	3	0'55"	6	FR	ハドル H				300	0:05:30
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
	S	100	× 1	1	2'30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
	K	50	× 2	1	1'30"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!				100	0:03:00
1)	S	200	× 3	1	4'10"	4	FR	一定のペース				600	0:12:30
2)	S	25	× 6	1	0'45"	9・3	FR	1・4→ダッシュ→ストップ&ゴー(中央ラインで後ろに振り向き再度泳ぎだす)				150	0:04:30
3)	S	100	× 3	1	2'05"	4	FR					300	0:06:15
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3050	1:26:45	



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2019/1/15 火曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【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	FLY 片手横横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
1)	P	50	× 3	3	1' 20"	2	FR ハドル ストローク数を数えて少なく泳ごう	450	0:12:00	
2)	Drill	50	× 2	3	1' 30"	5	FR ハドル 1ストローク3"ストップ H 強いフィニッシュ!	300	0:09:00	
3)	P	50	× 2	3	1' 00"	6	FR ハドル H	300	0:06:00	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
	K	50	× 2	1	1' 45"	6	FR 壁板キック 頑張ろう!	100	0:03:30	
1)	S	200	× 2	1	4' 30"	4	FR 一定のペース	400	0:09:00	
2)	S	25	× 6	1	0' 50"	9・3	FR 1・4→ダッシュ→ストップ & コー(中央ラインで後ろに振り向き再度泳ぎだす)	150	0:05:00	
3)	S	100	× 2	1	2' 15"	4	FR	200	0:04:30	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00
Total								2750	1:27:30	