



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2019/1/24 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

B										Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU												0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと		150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ	右/左by25	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
1)	P	100	×	3	3	1' 40"	3	FR	パドル			900	0:15:00
2)	P	100	×	3	3	1' 30"	5	FR	パドル			900	0:13:30
				1	2	0' 20"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト20"				0:00:40
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
1)	K	50	×	1	4	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			200	0:05:20
2)	S	100	×	3	4	1' 35"	4	FR	一定ペース			1200	0:19:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:30
DW												0:05:00	
Total										3950	1:26:30		



【テーマ】
 基礎期B
 AT
 長く持続できる

2019/1/24 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 4

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
1)	P	100	×	3	3	1'50"	3	FR	パドル	900	0:16:30
2)	P	100	×	3	3	1'40"	5	FR	パドル	900	0:15:00
				1	2	0'20"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト20"		0:00:40
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	K	50	×	1	4	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:20
2)	S	100	×	2	4	1'45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
Total										3550	1:25:30



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2019/1/24 木曜日
【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										0:10:00		
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ	右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
1)	P	100	×	3	3	2'00"	3	FR	パドル		900	0:18:00
2)	P	100	×	3	3	1'50"	5	FR	パドル		900	0:16:30
				1	2	0'20"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト20"		0:00:40
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	K	50	×	1	3	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	150	0:04:30
2)	S	100	×	2	3	1'55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:24:40



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2019/1/24 木曜日
【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	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
1)	P	100	×	3	3	2' 10"	3 FR	パドル	900	0:19:30
2)	P	100	×	2	3	2' 00"	5 FR	パドル	600	0:12:00
				1	2	0' 20"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト20"		0:00:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	1	3	1' 30"	4 FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
2)	S	100	×	2	3	2' 05"	4 FR	一定ペース	600	0:12:30
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:24:40



【テーマ】
 基礎期B
 AT
 長く持続できる

2019/1/24 木曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 4

F										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:10:00 0:07:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう		150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル	片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:30
1)	P	50	× 3	3	1' 20"	3	FR	パドル			450	0:12:00
2)	P	100	× 3	3	2' 10"	5	FR	パドル			900	0:19:30
				1	2			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト20"			0:00:40
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	× 1	3	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:30
2)	S	100	× 2	3	2' 15"	4	FR	一定ペース			600	0:13:30
				1	2			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										2850	1:27:10