



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/2/2 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2 FR		300		0:05:30
S	25	×	6	1	0' 30"	2 BA	ローリングを大きく	150		0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2 FR	片手トックパドル片手クロール 右/左by25	150		0:03:30
P	25	×	6	1	0' 30"	3 FR	パドル プルプイを脛で挟む トローイン	150		0:03:00
P	50	×	6	1	0' 45"	5 FR	パドル H	300		0:04:30
P	100	×	4	1	1' 35"	4 FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400		0:06:20
K	100	×	2	1	2' 45"	4 FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200		0:05:30
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
S	100	×	15	1	1' 35"	4 FR	一定のペース	1500		0:23:45
S	100	×	1	1	2' 30"	1 FR	2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
S	25	×	8	2	0' 30"	6・3 FR	1・4本目→顔上げ横呼吸 他→1/3呼吸 丁寧に！	400		0:08:00
			1	1	1' 00"		セットレスト1'			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3800		1:25:05



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/2/2 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手トックパドル片手クロール 右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:03:30		
P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30		
P	50 × 6	1	0' 50"	5	FR	パドル H	300	0:05:00		
P	100 × 4	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400	0:07:00		
K	100 × 2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:30		
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		
S	100 × 12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00		
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30		
S	25 × 8	2	0' 30"	6・3	FR	1・4本目→顔上げ横呼吸 他→1/3呼吸 丁寧に！	400	0:08:00		
		1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3500	1:25:00		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/2/2 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手クロール 右/左by25 キャッチの肘上げ				150	0:04:00
P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	パドル プルフィを脛で挟む トローイン				150	0:03:30
P	50 × 6	1	0' 55"	5	FR	パドル H				300	0:05:30
P	100 × 3	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう				300	0:05:45
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:06:00
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
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース				1200	0:23:00
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
S	25 × 6	2	0' 30"	6-3	FR	1-4本目→顔上げ横呼吸 他→1/3呼吸 丁寧に！ セットレスト1'				300	0:06:00
	1 × 1	1	1' 00"								0:01:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:45



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/2/2 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
S	25	×	6	1	0'40"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手クロール 右/左by25 キャッチの肘上げ	100	0:03:00
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00
P	50	×	6	1	1'00"	5	FR	パドル H	300	0:06:00
P	100	×	3	1	2'05"	4	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:06:15
K	100	×	2	1	3'00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:03:00
S	100	×	10	1	2'05"	4	FR	一定のペース	1000	0:20:50
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
S	25	×	6	2	0'35"	6・3	FR	1・4本目→顔上げ横呼吸 他→1/3呼吸 丁寧に！	300	0:07:00
			1	1	1'00"			セットレスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:25:05



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/2/2 土曜日

【泳法注意】
姿勢
【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
S	25	×	4	1	0'45"	2	BA	ローリングを大きく			100	0:03:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手クロール 右/左by25	キャッチの肘上げ		100	0:03:00
P	25	×	6	1	0'45"	3	FR	パドル	プルブイを脛で挟む トローイン		150	0:04:30
P	50	×	6	1	1'05"	5	FR	パドル	H		300	0:06:30
P	100	×	3	1	2'15"	4	FR	1/3呼吸	丁寧に泳ごう		300	0:06:45
K	100	×	2	1	3'15"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		200	0:06:30
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう		100	0:03:00
S	100	×	8	1	2'15"	4	FR		一定のペース		800	0:18:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR		2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
S	25	×	6	2	0'40"	6・3	FR	1・4本目→顔上げ横呼吸	他→1/3呼吸 丁寧に！		300	0:08:00
			1	1'00"	セットレスト1'							0:01:00
DW												0:05:00
Total											2750	1:25:15