



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/2/28 木曜日
【泳法注意】
リハビリ
【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	片手前横呼吸	右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	パドル		600	0:10:00
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体	耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
				1	2	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	5	FR	片手前右・左	パドル 伸ばした掌に合わせる 手先をやや上 揚力	200	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	パドル		400	0:06:00
				1	1	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	リハビリの肘上げ ハムストリング・肩・頭に触れていく	150	0:03:30
	S	100	×	14	1	1' 35"	4	FR	一定のペース		1400	0:22:10
	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	E		150	0:03:00
DW												0:05:00
	Total										3650	1:25:40



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/2/28 木曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左 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
	P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR	パドル			600	0:11:00
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング*	立体	耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す 30"維持	肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
				1	2	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	5	FR	片手前右・左	パドル 伸ばした掌に合わせる 手先をやや上 揚力		200	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル			300	0:05:00
				1	1	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	リカハリーの肘上げ ハムストリング・肩・頭に触れていく		150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	E			150	0:03:00
DW													0:05:00
	Total											3350	1:26:30



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/2/28 木曜日
【泳法注意】
リハビリ
【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	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 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	
P	50	×	12	1	1'00"	4	FR	パドル				600	0:12:00	
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持				0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定				0	0:03:00
				1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
1)	Drill	25	×	4	2	0'45"	5	FR	片手前右・左 パドル 伸ばした掌に合わせる 手先をやや上 揚力				200	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0'55"	5	FR	パドル				300	0:05:30
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リハビリの肘上げ ハムストリング・肩・頭に触れていく				150	0:04:00	
S	100	×	10	1	1'55"	4	FR	一定のペース				1000	0:19:10	
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR	E				150	0:03:15	
DW												0:05:00		
Total											3150	1:26:55		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/2/28 木曜日
【泳法注意】
リハビリ
【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	片手前横呼吸	右・左	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
P	50	×	12	1	1'05"	4	FR	パドル			600	0:13:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体	耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
				1	2	0'00"						0:00:00
1)	Drill	25	×	4	2	0'45"	5	FR	片手前右・左	パドル 伸ばした掌に合わせる	200	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1'00"	5	FR	パドル	手先をやや上 揚力	200	0:04:00
				1	1	0'30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	リハビリの肘上げ	ハムストリング・肩・頭に触れていく	150	0:04:30
S	100	×	8	1	2'05"	4	FR	一定のペース			800	0:16:40
S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	E			150	0:03:30
DW												0:05:00
Total											2850	1:26:10



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/2/28 木曜日

【泳法注意】
リカバリー
【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	片手前横呼吸	右・左 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	
P	50	×	12	1	1' 15"	4	FR	パドル		600	0:15:00	
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3		立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0	0:00:00	
1)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	5	FR	片手前右・左	パドル 伸ばした掌に合わせる 手先をやや上 揚力	200	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1' 05"	5	FR	パドル		200	0:04:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	リカバリーの肘上げ ハムストリング・肩・頭に触れていく	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	2' 15"	4	FR	一定のペース		600	0:13:30	
S	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	E		100	0:02:30	
DW												
											0:05:00	
Total										2600	1:26:20	