



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/3/26 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	片手前右・左 ハドルに指を入れず前の手の指先を上げる 揚力を感じる	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	キャッチアップ	150	0:03:00
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	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
1)	P	25	×	4	2	0' 20"	6	FR	ハドル H	200	0:02:40
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	ハドル 丁寧に	600	0:10:00
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	800	0:12:40
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸 低い位置で速い呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3800	1:26:30



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/3/26 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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' 40"	2	FR	片手前右・左 ハドルに指を入れず前の手の指先を上げる 揚力を感じる	150	0:04:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
	S	100 × 6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30	
	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	
1)	P	25 × 6	2	0' 25"	6	FR	ハドル H	300	0:05:00	
2)	P	50 × 6	2	0' 55"	3	FR	ハドル 丁寧に	600	0:11:00	
3)	P	100 × 1	2	2' 00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00	
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	S	100 × 6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30	
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸 低い位置で速い呼吸	100	0:04:00	
	S	100 × 2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW										0:05:00
	Total							3500		1:27:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/3/26 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	0'40"	2	FR	片手前右・左 ハドルに指を入れず前の手の指先を上げる 揚力を感じる	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
	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
1)	P	25	×	4	2	0'25"	6	FR	ハドル H	200	0:03:20
2)	P	50	×	5	2	1'00"	3	FR	ハドル 丁寧に	500	0:10:00
3)	P	100	×	1	2	2'00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1/3呼吸 低い位置で速い呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:20



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/3/26 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	片手前右・左 ハドルに指を入れず前の手の指先を上げる 揚力を感じる	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
	S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定のペース	500	0:10:25
	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
1)	P	25	×	4	2	0'30"	6	FR	ハドル H	200	0:04:00
2)	P	50	×	5	2	1'05"	3	FR	ハドル 丁寧に	500	0:10:50
3)	P	100	×	1	2	2'10"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:20
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定のペース	500	0:10:25
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1/3呼吸 低い位置で速い呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2'10"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:10
DW											0:05:00
Total										3000	1:26:10



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/3/26 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	FR	片手前右・左 ハドルに指を入れず前の手の指先を上げる 揚力を感じる	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
1)	P	25	×	4	2	0' 35"	6	FR	ハドル H	200	0:04:40
2)	P	50	×	5	2	1' 10"	3	FR	ハドル 丁寧に	500	0:11:40
3)	P	100	×	1	2	2' 20"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸 低い位置で速い呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:20
DW											0:05:00
	Total									2750	1:25:50