



【テーマ】
強化期B
AT
速い 比較的持続できる

2019/4/4 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横	右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:00
	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	前後半差をなくそう	1500	0:23:45
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル	150	0:03:30
1)	P	50	×	1	6	0' 40"	6	FR	パドル	H	300	0:04:00
2)	P	50	×	1	6	1' 00"	2	FR	パドル	E	300	0:06:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・9・4	FR	①E ②ダッシュ ③1/3呼吸		300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3750	1:25:15

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
	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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25				150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース 前後半差をなくそう				1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル				150	0:03:30
1)	P	50	×	1	6	0'45"	6	FR	ハドル H				300	0:04:30
2)	P	50	×	1	6	1'05"	2	FR	ハドル E				300	0:06:30
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	12	1	0'35"	2・9・4	FR	①E ②ダッシュ ③1/3呼吸				300	0:07:00
DW												0:05:00		
Total											3450	1:25:00		



【テーマ】
強化期B
AT
速い 比較的持続できる

2019/4/4 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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
	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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定のペース 前後半差をなくそう	1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
1)	P	50	×	1	5	0'50"	6	FR	パドル H	250	0:04:10
2)	P	50	×	1	5	1'10"	2	FR	パドル E	250	0:05:50
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	12	1	0'35"	2・9・4	FR	①E ②ダッシュ ③1/3呼吸	300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:30



【テーマ】
強化期B
AT
速い 比較的持続できる

2019/4/4 木曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25				150	0:04:30	
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース 前後半差をなくそう				1000	0:20:50	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	4	0' 55"	6	FR	パドル H				200	0:03:40
2)	P	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	パドル E				200	0:05:00
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
S	25	×	12	1	0' 40"	2・9・4	FR	①E ②ダッシュ ③1/3呼吸				300	0:08:00	
DW												0:05:00		
Total											3050	1:27:00		

【テーマ】
 強化期B
 AT
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

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
	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
	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
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25		100	0:03:00
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース 前後半差をなくそう		800	0:18:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	ハドル H		200	0:04:00
2)	P	50	×	1	4	1' 20"	2	FR	ハドル E		200	0:05:20
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2・9・4	FR	①E ②ダッシュ ③1/3呼吸		300	0:09:00
DW												0:05:00
	Total										2750	1:25:50