



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2019/4/11 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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
	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	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面に触れながら			150	0:04:00
1)	S	50	×	4	2	0' 45"	5	FR				400	0:06:00
2)	S	100	×	4	2	1' 35"	4	FR				800	0:12:40
3)	S	150	×	1	2	2' 50"	2	FR	E			300	0:05:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	P	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	パドル ストローク数を一定に			800	0:12:40
	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H			150	0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	FR	パドルを頭に付けて離れないように泳ごう			150	0:04:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧な泳ごう			200	0:04:00
DW													0:05:00
Total												3850	1:25:00

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	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	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面に触れながら			150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	0'50"	5	FR				300	0:05:00
2)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR				800	0:14:00
3)	S	150	×	1	2	3'00"	2	FR	E			300	0:06:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	P	100	×	6	1	1'45"	4	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:10:30
	P	50	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル H			200	0:03:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	FR	パドルを頭に付けて離れないように泳ごう			150	0:04:00
	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00
DW													0:05:00
	Total											3600	1:26:00

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	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' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカハリー1往復 指先水面に触れながら		150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	0' 55"	5	FR			300	0:05:30
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR			600	0:11:30
3)	S	150	×	1	2	3' 10"	2	FR	E		300	0:06:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:11:30
	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル H		150	0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	FR	パドルを頭に付けて離れないように泳ごう		150	0:04:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:25:20



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2019/4/11 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	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:10:00
	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	キャッチアップ° リハビリ-1往復 指先水面に触れながら		150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	5	FR			300	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
3)	S	150	×	1	2	3' 20"	2	FR	E		300	0:06:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:12:30
	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	パドル H		150	0:02:45
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR	パドルを頭に付けて離れないように泳ごう		150	0:04:30
	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:20
DW												0:05:00
Total											3150	1:26:05

【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

【泳法注意】  
リカハリー  
【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	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカハリー1往復 指先水面に触れながら		100	0:03:00
1)	S	50	×	2	2	1' 05"	5	FR			200	0:04:20
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR			400	0:09:00
3)	S	150	×	1	2	3' 40"	2	FR	E		300	0:07:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	P	100	×	6	1	2' 15"	4	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:13:30
	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	パドル H		150	0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR	パドルを頭に付けて離れないように泳ごう		150	0:04:30
	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:40
DW												0:05:00
	Total										2950	1:26:50