



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2019/4/18 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	帆掛け船 右・左	100	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	スローストローク ハードキック 腕の動きはゆっくり キックは速く	300	0:07:00
	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース 前後半差の無いように	1500	0:23:45
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00
	P	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル H	200	0:02:40
	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸	400	0:07:20
	S	25	×	12	1	0' 30"	9・3・1	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②1/3呼吸6ビート ③E 繰返し	300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:25:45

C											
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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	帆掛け船 右・左	100	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1'10"	6	FR	スローストローク ハードキック	腕の動きはゆっくり キックは速く	300	0:07:00
S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定ペース 前後半差の無いように	1200	0:21:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00	
P	50	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00	
P	50	×	8	1	0'55"	3	FR	パドル 1/3呼吸	400	0:07:20	
S	25	×	12	1	0'35"	9・3・1	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②1/3呼吸6ビート ③E 繰返し	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:20	



【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

2019/4/18 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	帆掛け船 右・左		100	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:04:30
S	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	スローストローク ハードキック	腕の動きはゆっくり キックは速く	300	0:07:00
S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	前後半差の無いように	1200	0:23:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう		150	0:04:00
P	50	×	4	1	0' 50"	6	FR	パドル H		200	0:03:20
P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル 1/3呼吸		300	0:06:00
S	25	×	12	1	0' 35"	9・3・1	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②1/3呼吸6ビート ③E	繰返し	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:27:20

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	帆掛け船 右・左	100	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
S	50	×	5	1	1' 20"	6	FR	スローストローク ハードキック 腕の動きはゆっくり キックは速く	250	0:06:40
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース 前後半差の無いように	1000	0:20:50
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00
P	50	×	4	1	0' 55"	6	FR	パドル H	200	0:03:40
P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300	0:06:30
S	25	×	12	1	0' 40"	9・3・1	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②1/3呼吸6ビート ③E 繰返し	300	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:27:10

【テーマ】  
調整期B  
AT  
長く持続できる

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	帆掛け船 右・左	100	0:04:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:30
S	50	×	3	1	1' 30"	6	FR	スローストローク ハードキック 腕の動きはゆっくり キックは速く	150	0:04:30
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定ペース 前後半差の無いように	800	0:18:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00
P	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
P	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300	0:07:30
S	25	×	12	1	0' 45"	9・3・1	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②1/3呼吸6ビート ③E 繰返し	300	0:09:00
DW										0:05:00
Total									2700	1:25:30