



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/5/23 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
	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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルプイを使用 右/左by25 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー-1往復 指先水面	100	0:02:40
	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ意識	1500	0:23:45
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくりおよごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	パドル H	200	0:02:40
2)	P	50	×	1	4	0' 55"	3	FR	パドル	200	0:03:40
3)	P	50	×	1	4	1' 10"	2	FR	パドル E	200	0:04:40
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:01:30
	S	25	×	12	1	0' 30"	2・4・9	FR	①ダッシュ 顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③E	300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:25:55

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
	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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚		100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面		100	0:03:00
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ意識		1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくりおよごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	1	4	0'45"	6	FR	パドル H		200	0:03:00
2)	P	50	×	1	4	1'00"	3	FR	パドル		200	0:04:00
3)	P	50	×	1	4	1'15"	2	FR	パドル E		200	0:05:00
				1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:01:30
	S	25	×	12	1	0'35"	2・4・9	FR	①ダッシュ 顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③E		300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/5/23 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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
	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
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚 キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	100	0:03:00
	S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ意識	1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくりおよごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	1	3	0'50"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
2)	P	50	×	1	3	1'05"	3	FR	パドル	150	0:03:15
3)	P	50	×	1	3	1'20"	2	FR	パドル E	150	0:04:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:01:00
	S	25	×	12	1	0'35"	2・4・9	FR	①ダッシュ 顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③E	300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:26:15



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/5/23 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	
	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
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚				100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面				100	0:03:00
	S	100	×	10	1	2'05"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ意識				1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくりおよごう				150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	0'55"	6	FR	パドル H				150	0:02:45
2)	P	50	×	1	3	1'10"	3	FR	パドル				150	0:03:30
3)	P	50	×	1	3	1'25"	2	FR	パドル E				150	0:04:15
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:01:00
	S	25	×	12	1	0'40"	2・4・9	FR	①ダッシュ 顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③E				300	0:08:00
DW													0:05:00	
	Total											3000	1:27:20	



2019/5/23 木曜日

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

【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											0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30	
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	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルプイを使用 右/左by25 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚			100	0:03:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面			100	0:03:00	
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ意識			800	0:18:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくりおよごう			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	パドル H			150	0:03:00
2)	P	50	×	1	3	1' 15"	3	FR	パドル			150	0:03:45
3)	P	50	×	1	3	1' 30"	2	FR	パドル E			150	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:01:00	
S	25	×	12	1	0' 45"	2・4・9	FR	①ダッシュ 顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③E			300	0:09:00	
DW											0:05:00		
Total											2750	1:27:15	