



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/22 土曜日  
【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 0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	2	スカーリング	プルブイ 背面腰の位置 つま先水面上	150	0:05:00
	P	50	× 8	3	0' 45"	5	FR	パドル	1200	0:18:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30"			0:01:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	5	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	S	100	× 3	4	1' 35"	4	FR		1200	0:19:00
2)	S	50	× 1	4	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
3)	S	100	× 1	4	2' 05"	1	FR	E	400	0:08:20
			1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	× 4	1	0' 45"	9	FR	1/3呼吸 呼吸の位置を低く速く	100	0:03:00
DW										0:05:00
Total									3850	1:24:30

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3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	2	スカーリング	プルブイ 背面腰の位置 つま先水面上	150	0:05:00
	P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル	900	0:15:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1'20"	5	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	1'45"	4	FR		1200	0:21:00
2)	S	50	×	1	4	0'45"	6	FR	H	200	0:03:00
3)	S	100	×	1	4	2'15"	1	FR	E	400	0:09:00
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	1/3呼吸 呼吸の位置を低く速く	100	0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:25:30



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/22 土曜日  
【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
	Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0'50"	2	スカーリング	フルブイ 背面腰の位置 つま先水面上	150	0:05:00
	P	50 × 5	3	0'55"	5	FR	パドル	750	0:13:45
		1 2		0'30"			セットレスト30"		0:01:00
	K	50 × 3	1	1'20"	5	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	S	100 × 3	4	1'55"	4	FR		1200	0:23:00
2)	S	50 × 1	4	0'50"	6	FR	H	200	0:03:20
3)	S	100 × 1	4	2'15"	1	FR	E	400	0:09:00
		1 3		0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25 × 4	1	0'45"	9	FR	1/3呼吸 呼吸の位置を低く速く	100	0:03:00
DW									0:05:00
Total								3400	1:26:35



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/22 土曜日  
【泳法注意】  
フィンッシュ  
【主観的強度】  
4

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3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	25	× 6	1	0'55"	2	スカーリング	プルプイ 背面腰の位置 つま先水面上	150	0:05:30	
P	50	× 5	3	1'00"	5	FR	パドル	750	0:15:00	
		1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00	
K	50	× 3	1	1'30"	5	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
1)	S	100	× 3	3	2'05"	4	FR	900	0:18:45	
2)	S	50	× 1	3	0'55"	6	FR	H	150	0:02:45
3)	S	100	× 1	3	2'30"	1	FR	E	300	0:07:30
			1	2	0'00"				0:00:00	
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	1/3呼吸 呼吸の位置を低く速く	100	0:04:00	
DW									0:05:00	
Total								2950	1:24:30	



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/6/22 土曜日

【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
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	2	スカーリング プルプイ 背面腰の位置 つま先水面上	100	0:04:00
	P	50	× 4	3	1' 05"	5	FR パドル	600	0:13:00
				1	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	5	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
1)	S	100	× 3	3	2' 15"	4	FR	900	0:20:15
2)	S	50	× 1	3	1' 00"	6	FR H	150	0:03:00
3)	S	100	× 1	3	2' 45"	1	FR E	300	0:08:15
				1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 1/3呼吸 呼吸の位置を低く速く	100	0:04:00
DW									0:05:00
	Total							2750	1:25:00