



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2019/8/6 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを出来るだけ前に	200	0:05:00
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル	600	0:08:00
				1	3	1' 00"					0:03:00
1)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:00
2)	S	100	×	1	2	1' 50"	2	FR	スピードを落とそう	200	0:03:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3950	1:26:20

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2019/8/6 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

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3ストロークずつ 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	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:00	
Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを出来るだけ前に	200	0:06:00	
S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	50	×	4	3	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00	
			1	2	1' 00"					0:02:00	
1)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	スピードを落とそう	200	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:25:30	



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2019/8/6 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
	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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:00
	Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを出るだけ前に	200	0:06:00
	S	100	×	8	1	1'55"	4	FR	一定ペース	800	0:15:20
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	3	3	0'50"	6	FR	パドル	450	0:07:30
				1	2	1'00"					0:02:00
1)	S	100	×	4	2	1'55"	4	FR	一定ペース	800	0:15:20
2)	S	100	×	1	2	2'10"	2	FR	スピードを落とそう	200	0:04:20
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:27:00



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2019/8/6 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
	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
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを出来るだけ前に	200	0:06:00
	S	100	×	7	1	2'05"	4	FR	一定ペース	700	0:14:35
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	3	3	0'55"	6	FR	パドル	450	0:08:15
				1	2	1'00"					0:02:00
1)	S	100	×	3	2	2'05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
2)	S	100	×	1	2	2'15"	2	FR	スピードを落とそう	200	0:04:30
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3100	1:26:50



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2019/8/6 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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3ストロークずつ 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	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを出来るだけ前に	200	0:06:00	
S	100	×	6	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	600	0:13:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル	450	0:09:00	
			1	2	1' 00"					0:02:00	
1)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00
2)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	スピードを落とそう	200	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2800	1:25:30	