



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2019/9/19 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

B

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30
P	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300	0:05:00
P	100 × 6	1	1' 40"	2・5	FR	パドル E/H by50	600	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 左右のタイミング	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水前で2"止める	150	0:03:30
S	100 × 15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1500	0:23:45
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	25 × 10	1	0' 30"	2・9	FR	奇数→スタート15m顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→1/3呼吸	250	0:05:00
DW								0:05:00
Total							3850	1:26:15

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
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸		300	0:05:30
P	100	×	6	1	1' 50"	2・5	FR	パドル E/H by50		600	0:11:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 左右のタイミング		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水前で2"止める		150	0:03:30
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		1200	0:21:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
S	25	×	10	1	0' 30"	2・9	FR	奇数→スタート15m顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→1/3呼吸		250	0:05:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:26:00



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2019/9/19 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
S	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
P	50	×	5	1	1'00"	3	FR	パドル 1/3呼吸	250	0:05:00
P	100	×	5	1	2'00"	2-5	FR	パドル E/H by50	500	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 左右のタイミング	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	リカバリーストップ 入水前で2"止める	150	0:03:30
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	25	×	10	1	0'30"	2-9	FR	奇数→スタート15m顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→1/3呼吸	250	0:05:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:27:00



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2019/9/19 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
S	100	×	3	1	2' 10"	2-3-4	FR DES	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	トックハドル プルプイ	150	0:05:00
P	50	×	5	1	1' 05"	3	FR ハドル 1/3呼吸	250	0:05:25
P	100	×	5	1	2' 10"	2-5	FR ハドル E/H by50	500	0:10:50
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックハドル キックを打つ 左右のタイミング	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR リカバリーストップ 入水前で2"止める	150	0:04:00
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR 一定ペース	1000	0:20:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	25	×	8	1	0' 35"	2-9	FR 奇数→スタート15m顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→1/3呼吸	200	0:04:40
DW									0:05:00
Total								3150	1:27:45



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2019/9/19 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
S	100	×	3	1	2' 20"	2-3-4	FR DES		300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	ドックパドル フルブイ		150	0:05:30
P	50	×	4	1	1' 15"	3	FR パドル 1/3呼吸		200	0:05:00
P	100	×	4	1	2' 20"	2-5	FR パドル E/H by50		400	0:09:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル キックを打つ 左右のタイミング		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR リカバリーストップ 入水前で2"止める		150	0:04:30
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR 一定ペース		800	0:18:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
S	25	×	8	1	0' 40"	2-9	FR 奇数→スタート15m顔上げ横呼吸ダッシュ 偶数→1/3呼吸		200	0:05:20
DW										0:05:00
Total									2800	1:26:10