



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2019/9/28 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									0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	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	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:00	
P	25	×	6	3	0' 20"	5	FR ハドル H	450	0:06:00	
			1	2	1' 00"					0:02:00
P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR ハドルナシ 丁寧に泳ごう!	300	0:06:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR 一定のペース	1500	0:23:45	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total									3550	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3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
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
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150		0:04:30
P	25	×	6	3	0'25"	5	FR パドル H	450		0:07:30
			1	2	1'00"					0:02:00
P	50	×	6	1	1'00"	2	FR パドルナシ 丁寧に泳ごう!	300		0:06:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
S	100	×	12	1	1'45"	4	FR 一定のペース	1200		0:21:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	150		0:06:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3250		1:26:00



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2019/9/28 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												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
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
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう				150	0:04:30
P	25	×	4	4	0'25"	5	FR	パドル H				400	0:06:40
			1	3	1'00"								0:03:00
P	50	×	6	1	1'00"	2	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう！				300	0:06:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定のペース				1200	0:23:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸				100	0:04:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3150	1:26:10	



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2019/9/28 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
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
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:30
P	25	×	4	4	0'30"	5	FR パドル H	400	0:08:00
			1	3	1'00"				0:03:00
P	50	×	3	1	1'05"	2	FR パドルナシ 丁寧に泳ごう！	150	0:03:15
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	10	1	2'05"	4	FR 一定のペース	1000	0:20:50
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2'15"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:15
DW									0:05:00
Total								2800	1:24:50



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2019/9/28 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												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
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
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう				150	0:04:30
P	25	×	4	3	0'35"	5	FR	パドル H				300	0:07:00
			1	2	1'00"								0:02:00
P	50	×	6	1	1'15"	2	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう！				300	0:07:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	8	1	2'15"	4	FR	一定のペース				800	0:18:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸				100	0:04:00
S	100	×	1	1	2'30"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:30
DW												0:05:00	
Total											2600	1:25:00	