



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/21 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	0'35"	2	FLY	片手横前呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'00"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して	150	0:03:00	
S	100	×	15	1	1'35"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1500	0:23:45	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00	
1)	P	50	×	6	1	0'50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0'45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	0'40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
				1	2	0'30"				0:01:00	
								1)→2)→3)レスト30"			
S	25	×	6	1	0'25"	9・5	FR	1本目ダッシュ!	150	0:02:30	
DW	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0:05:00	
Total									3900	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	0'40"	2	FLY	片手横前呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して	150	0:03:30
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS フルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	0'45"	6	FR	パドル	150	0:02:15
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'25"	9・5	FR	1本目ダッシュ!	150	0:02:30
	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:45

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	0'40"	2	FLY	片手横前呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して	150		0:03:30
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1200		0:23:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS プルブイを脛で挟む トローイン	150		0:03:30
1)	P	50	×	3	1	1'00"	3	FR	パドル	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0'55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	0'50"	6	FR	パドル	150	0:02:30
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	25	×	4	1	0'25"	9・5	FR	1本目ダッシュ!	100	0:01:40
	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
Total									3400		1:26:40

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	0'45"	2	FLY	片手横前呼吸 右・左1ストロークずつ 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	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して				150	0:04:00
	S	100	×	10	1	2'05"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"				1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:04:00
1)	P	50	×	3	1	1'10"	3	FR	パドル				150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1'00"	5	FR	パドル				300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0'55"	6	FR	パドル				150	0:02:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	4	1	0'30"	9・5	FR	1本目ダッシュ!				100	0:02:00
	S	100	×	1	1	2'10"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:10
DW												0:05:00		
Total											3100	1:27:15		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/21 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	片手横前呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	800	0:18:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	パドル	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 05"	5	FR	パドル	200	0:04:20
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	パドル	150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 35"	9・5	FR	1本目ダッシュ!	100	0:02:20
	S	100	×	1	1	2' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:20
DW											0:05:00
	Total									2800	1:26:30