



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/30 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう			150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で			150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
1)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル H			300	0:04:00
2)	P	50	×	4	3	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に！			600	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:30
	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"			1500	0:23:45
	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ 8ストローク			100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸			100	0:04:00
DW												0:05:00	
	Total										3750	1:25:45	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/30 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で				150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
1)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	ハドル H				300	0:04:30
2)	P	50	×	4	3	1' 00"	2	FR	ハドル 丁寧に！				600	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:30	
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"				1200	0:21:00	
KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ° 8ストローク				100	0:03:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸				100	0:04:00	
DW												0:05:00		
Total											3450	1:25:30		

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1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング*	プルプイ 様々な位置で				150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	バトル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
1)	P	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	バトル H				150	0:02:30
2)	P	50	×	4	3	1' 00"	2	FR	バトル 丁寧に！				600	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:30	
S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"				1200	0:23:00	
KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ° 8ストローク				100	0:03:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸				100	0:04:00	
DW												0:05:00		
Total											3300	1:26:00		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/30 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で				150	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	パドル H				150	0:02:45
2)	P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	パドル 丁寧に！				450	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:30
	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"				1000	0:20:50
	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ° 8ストローク				100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸				100	0:04:00
DW													0:05:00	
	Total											2950	1:25:05	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/30 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で				150	0:05:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	パドル H				150	0:03:00
2)	P	50	×	3	3	1' 20"	2	FR	パドル 丁寧に！				450	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:30	
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"				800	0:18:00	
KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ 8ストローク				50	0:02:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸				100	0:04:00	
DW												0:05:00		
Total											2700	1:25:30		