



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/12/22 日曜日
【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	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1	300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30
	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	×	6	1	1' 35"	4	FR 大きく泳ごう!	600	0:09:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 15"	7	FR H 頑張ろう!	300	0:07:30
1)	P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR パドル	600	0:09:00
2)	K	50	×	2	3	1' 30"	2	FR 12サイトスカーリングキック	300	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	1' 35"	4	FR 前後半差の無いように!	900	0:14:15
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→脚をクロス	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3600	1:25:15

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/12/22 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
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	×	6	1	1' 45"	4	FR 大きく泳ごう！	600		0:10:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150		0:04:30
S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR H 頑張ろう！	200		0:05:00
1)	P	×	3	3	0' 50"	5	FR パドル	450		0:07:30
2)	K	×	2	3	1' 30"	2	FR 12サイトスカーリングキック	300		0:09:00
3)	S	×	3	3	1' 45"	4	FR 前後半差の無いように！	900		0:15:45
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	D	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→脚をクロス	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3350		1:25:45



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/12/22 日曜日
【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	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	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	×	5	1	1' 55"	4	FR 大きく泳ごう！	500	0:09:35
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR H 頑張ろう！	200	0:05:00
1)	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR パドル	450	0:08:15
2)	K	50	×	2	3	1' 30"	2	FR 12サイトスカーリングキック	300	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	1' 55"	4	FR 前後半差の無いように！	900	0:17:15
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→脚をクロス	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:27:05



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/12/22 日曜日
【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	25	×	12	1	0'40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:30
	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	×	5	1	2'05"	4	FR 大きく泳ごう!	500	0:10:25
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1'30"	7	FR H 頑張ろう!	200	0:06:00
1)	P	50	×	3	3	1'00"	5	FR パドル	450	0:09:00
2)	K	50	×	2	3	1'30"	2	FR 12サイトスカーリングキック	300	0:09:00
3)	S	100	×	2	3	2'05"	4	FR 前後半差の無いように!	600	0:12:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→脚をクロス	100	0:04:00
DW										0:05:00
	Total								2950	1:26:55



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/12/22 日曜日
【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	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00
	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	× 4	1	2' 15"	4	FR 大きく泳ごう！	400	0:09:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30
	S	50	× 3	1	1' 30"	7	FR H 頑張ろう！	150	0:04:30
1)	P	50	× 2	3	1' 05"	5	FR パドル	300	0:06:30
2)	K	50	× 2	3	1' 45"	2	FR 12サイドスカーリングキック	300	0:10:30
3)	S	100	× 2	3	2' 15"	4	FR 前後半差の無いように！	600	0:13:30
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 奇数→脚をクロス	100	0:04:00
DW									0:05:00
	Total							2650	1:26:00