



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2019/12/26 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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	50	× 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00 0:05:30
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック				150	0:04:00
1)	S	100	× 3	2	1' 35"	4	FR					600	0:09:30
2)	S	100	× 5	2	1' 30"	5	FR					1000	0:15:00
3)	S	100	× 3	2	1' 25"	5	FR					600	0:08:30
				1	5	0' 30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"					0:02:30
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう!				150	0:04:00
1)	P	50	× 3	1	0' 40"	5	FR	H パドル				150	0:02:00
2)	P	50	× 6	1	0' 45"	5	FR	1)のスピード維持 パドル				300	0:04:30
3)	P	50	× 6	1	0' 50"	5	FR	1)のスピード維持 パドル				300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
DW												0:05:00	
Total											4000	1:26:00	

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR			600	0:10:30
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	5	FR			600	0:10:00
3)	S	100	×	3	2	1' 35"	5	FR			600	0:09:30
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう!		150	0:04:00
1)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	H ハドル		200	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	1)のスピード維持 ハドル		300	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	1)のスピード維持 ハドル		300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:30

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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR		600	0:11:30
2)	S	100	×	3	2	1'50"	5	FR		600	0:11:00
3)	S	100	×	2	2	1'45"	5	FR		400	0:07:00
				1	5	0'30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう!	150	0:04:00
1)	P	50	×	4	1	0'50"	5	FR	H パドル	200	0:03:20
2)	P	50	×	6	1	0'55"	5	FR	1)のスピード維持 パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	1'00"	5	FR	1)のスピード維持 パドル	300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:27:20



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2019/12/26 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR		400	0:08:00
3)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR		400	0:07:40
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう!	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	H パドル	200	0:03:40
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	1)のスピード維持 パドル	300	0:06:00
3)	P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	1)のスピード維持 パドル	300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
DW											0:05:00
Total										3050	1:25:40



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2019/12/26 木曜日  
【泳法注意】  
キックと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	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30	
1)	S	100	× 2	2	2' 15"	4	FR	400	0:09:00	
2)	S	100	× 2	2	2' 10"	5	FR	400	0:08:40	
3)	S	100	× 2	2	2' 05"	5	FR	400	0:08:20	
			1	5	0' 30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう!	150	0:04:30	
1)	P	50	× 4	1	1' 00"	5	FR	H パドル	200	0:04:00
2)	P	50	× 4	1	1' 05"	5	FR	1)のスピード維持 パドル	200	0:04:20
3)	P	50	× 4	1	1' 10"	5	FR	1)のスピード維持 パドル	200	0:04:40
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30	
DW									0:05:00	
Total								2850	1:26:00	