



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2020/1/12 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
S	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H				500	0:10:00
			1	1	5' 00"			ターン・蹴伸び 説明 競泳的に！					0:05:00
TD	20	×	10	1	0' 50"	9	FR	壁キック5"ターン後ダッシュ				200	0:08:20
S	100	×	12	1	1' 35"	4	FR	一定ペース 正確なターン				1200	0:19:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
P	50	×	10	1	0' 55"	6・2	FR	1H1E パドル				500	0:09:10
S	25	×	6	1	0' 30"	6・2	FR	1H2E				150	0:03:00
DW												0:05:00	
Total											3350	1:25:30	

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2020/1/12 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
4

C														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	S	50	×	8	1	1' 00"	2-6	FR	1E1H				400	0:08:00
	TD	20	×	10	1	5' 00" 0' 50"	9	FR	ターン・蹴伸び 説明 競泳的に！ 壁キック5"ターン後ダッシュ				200	0:05:00 0:08:20
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース 正確なターン				1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 00"	6-2	FR	1H1E パドル				400	0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	6-2	FR	1H2E				150	0:03:00
DW												0:05:00		
Total											3150	1:25:50		

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2020/1/12 日曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
S	50	×	8	1	1' 00"	2-6	FR	1E1H				400	0:08:00
TD	20	×	10	1	5' 00" 0' 50"	9	FR	ターン・蹴伸び 説明 競泳的に！ 壁キック5"ターン後ダッシュ				200	0:05:00 0:08:20
S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定ペース 正確なターン				1200	0:23:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
P	50	×	6	1	1' 00"	6-2	FR	1H1E パドル				300	0:06:00
S	25	×	6	1	0' 30"	6-2	FR	1H2E				150	0:03:00
DW												0:05:00	
Total											3050	1:25:50	

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	1E1H				300	0:06:30
	TD	20	×	10	1	5' 00" 0' 50"	9	FR	ターン・蹴伸び 説明 競泳的に！ 壁キック5"ターン後ダッシュ				200	0:05:00 0:08:20
	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース 正確なターン				1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 05"	6・2	FR	1H1E パドル				300	0:06:30
	S	25	×	6	1	0' 35"	6・2	FR	1H2E				150	0:03:30
DW													0:05:00	
	Total											2750	1:25:10	



【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

2020/1/12 日曜日  
【泳法注意】  
リカハリー  
【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 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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:05:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	2・6	FR	1E1H				200	0:05:00
	TD	20	×	10	1	5' 00" 0' 50"	9	FR	ターン・蹴伸び 説明 競泳的に！ 壁キック5"ターン後ダッシュ				200	0:05:00 0:08:20
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定ペース 正確なターン				800	0:18:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 15"	6・2	FR	1H1E パドル				300	0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	6・2	FR	1H2E				150	0:04:00
DW												0:05:00		
	Total										2450	1:24:20		