



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2020/3/5 木曜日
【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										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3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	
1)	Drill	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	200	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	左手でパドルを掴み、サイドキックを打ち、右手入水前に左手キャッチ	200	0:05:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
4)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	左右のタイミングに注意	100	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
S	100	×	18	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	1800	0:28:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル	600	0:08:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									4000	1:27:00	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2020/3/5 木曜日
【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	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3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
1)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2 FR	キャッチアップ	200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2 FR	左手でパドルを掴み、サイドキックを打ち、右手入水前に左手キャッチ	200	0:05:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	3 FR	1/3呼吸	200	0:04:00
4)	D	25	×	2	2	0' 45"	9 FR	左右のタイミングに注意	100	0:03:00
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:00:30
S	100	×	14	1	1' 45"	4 FR	一定のペース	1400		0:24:30
P	25	×	6	1	0' 40"	4 FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	50	×	3	4	0' 45"	6 FR	パドル	600		0:09:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
S	100	×	1	1	2' 00"	2 FR	丁寧に泳ごう	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:27:00

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2020/3/5 木曜日
【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										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3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	
1)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	キャッチアップ	200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	左手でパドルを掴み、サイドキックを打ち、右手入水前に左手キャッチ	200	0:05:00
3)	S	100	×	1	2	2'00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
4)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	左右のタイミングに注意	100	0:03:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定のペース	1200	0:23:00	
P	25	×	6	1	0'40"	4	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	4	0'50"	6	FR	パドル	600	0:10:00	
			1	3	0'30"					0:01:30	
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:30	

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3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
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ		200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	左手でパドルを掴み、サイドキックを打ち、右手入水前に左手キャッチ		200	0:06:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	3	FR	1/3呼吸		200	0:04:30
4)	D	25	×	2	2	0' 50"	9	FR	左右のタイミングに注意		100	0:03:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:00:30
	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース		1000	0:20:50
	P	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル		450	0:08:15
				1	2	0' 30"						0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:15
DW												0:05:00
	Total										3050	1:26:40

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3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	
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	左手でパドルを掴み、サイドキックを打ち、右手入水前に左手キャッチ	200	0:06:00
3)	S	100	×	1	2	2' 30"	3	FR	1/3呼吸	200	0:05:00
4)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	左右のタイミングに注意	100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:30
									4)→1)レスト30"		
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	800	0:18:00	
P	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	パドル 12ストローク以内	100	0:03:00	
P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル	450	0:09:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:30	
DW										0:05:00	
Total									2800	1:27:00	