

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2020/6/11 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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		
Drill	50	×	3	1	1'10"	2 FR 3バックパドル3ストローク プルプイ	150	0:03:30		
1)	P	25	×	2	3	0'45"	6 FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
2)	P	100	×	3	3	1'35"	5 FR パドル	900	0:14:15	
				1	2	0'30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1 BA ゆっくり泳ごう ローリングを大きく	150	0:04:30		
K	25	×	6	1	0'45"	4 FR ローリングキック	150	0:04:30		
K/S	50	×	4	1	1'00"	3 FR K/Sby25 K→12サイド	200	0:04:00		
1)	S	25	×	2	3	0'45"	6 FR 顔上げ	150	0:04:30	
2)	S	50	×	3	3	0'45"	5 FR	450	0:06:45	
3)	S	100	×	3	3	1'40"	3 FR 丁寧に泳ごう	900	0:15:00	
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00
Total							3650	1:27:00		

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

【泳法注意】
ローリング
【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
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	3トックパドル3ストローク プルプイ				150	0:03:30
1)	P	25	× 2	3	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:30
2)	P	100	× 3	3	1' 45"	5	FR	パドル				900	0:15:45
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう ローリングを大きく				150	0:04:30
	K	25	× 6	1	0' 50"	4	FR	ローリングキック				150	0:05:00
	K/S	50	× 3	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→12サイト				150	0:03:15
1)	S	25	× 2	3	0' 45"	6	FR	顔上げ				150	0:04:30
2)	S	50	× 3	3	0' 50"	5	FR					450	0:07:30
3)	S	100	× 2	3	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:11:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00		
	Total									3300	1:26:00		

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2020/6/11 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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		
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2 FR 3バックパドル3ストローク フルブイ	150	0:03:30		
1)	P	25	×	2	3	0' 45"	6 FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
2)	P	100	×	3	3	1' 55"	5 FR パドル	900	0:17:15	
				1	2	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1 BA ゆっくり泳ごう ローリングを大きく	150	0:04:30		
K	25	×	6	1	0' 50"	4 FR ローリングキック	150	0:05:00		
K/S	50	×	3	1	1' 10"	3 FR K/Sby25 K→12サイド	150	0:03:30		
1)	S	25	×	2	3	0' 45"	6 FR 顔上げ	150	0:04:30	
2)	S	50	×	2	3	0' 55"	5 FR	300	0:05:30	
3)	S	100	×	2	3	2' 00"	3 FR 丁寧に泳ごう	600	0:12:00	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00
Total							3150	1:26:45		

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
	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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ブックパドル3ストローク プルプイ	150	0:04:00
1)	P	25	×	2	3	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
2)	P	100	×	2	3	2'05"	5	FR	パドル	600	0:12:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう ローリングを大きく	150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0'50"	4	FR	ローリングキック	150	0:05:00
	K/S	50	×	4	1	1'20"	3	FR	K/Sby25 K→12サイト	200	0:05:20
1)	S	25	×	2	3	0'45"	6	FR	顔上げ	150	0:04:30
2)	S	50	×	2	3	1'00"	5	FR		300	0:06:00
3)	S	100	×	2	3	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:13:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2900	1:26:50

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
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	3バックパドル3ストローク プルプイ				150	0:04:30
1)	P	25	× 2	2	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				100	0:03:00
2)	P	100	× 2	2	2' 15"	5	FR	パドル				400	0:09:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう ローリングを大きく				150	0:04:30
	K	25	× 6	1	0' 50"	4	FR	ローリングキック				150	0:05:00
	K/S	50	× 4	1	1' 30"	3	FR	K/Sby25 K→12サイト				200	0:06:00
1)	S	25	× 2	3	0' 45"	6	FR	顔上げ				150	0:04:30
2)	S	50	× 2	3	1' 05"	5	FR					300	0:06:30
3)	S	100	× 2	3	2' 25"	3	FR	丁寧に泳ごう				600	0:14:30
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00		
	Total									2650	1:26:00		