



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2020/6/20 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
4

B																				
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time								
W-PU												0:10:00								
	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR	×	2	BA	×	1	BR	×	1	繰り返し	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES										300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左	肩甲骨を動かそう								150	0:03:00
	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	6ビート										300	0:05:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	ローリングキック	ドロインを意識して									150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	ドロインを意識してキックを打とう									150	0:03:30
	P	25	×	4	6	0' 20"	5	FR	パドル H	1/3呼吸									600	0:08:00
				1	4	0' 30"			セットレスト30"											0:02:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!										100	0:02:30
1)	S	50	×	1	5	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう										250	0:05:00
2)	S	100	×	3	5	1' 40"	4	FR	一定ペース										1500	0:25:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ										0:00:00
DW																				0:05:00
	Total																		3800	1:25:00

C										Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート	300	0:05:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	ローリングキック トローインを意識して	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° トローインを意識してキックを打とう	150	0:03:30
	P	25	×	6	4	0' 25"	5	FR	パドル H 1/3呼吸	600	0:10:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!	100	0:02:30
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	4	1' 50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:25:00

D												
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	繰り返シ	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
Drill		25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	6ビート		300	0:06:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	ローリングキック	ドロインを意識して	150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	ドロインを意識してキックを打とう	150	0:04:00
	P	25	×	4	4	0' 25"	5	FR	パドル H	1/3呼吸	400	0:06:40
				1	3	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!		100	0:02:30
1)	S	50	×	1	4	1' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:40
2)	S	100	×	3	4	2' 00"	4	FR	一定ペース		1200	0:24:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:50



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2020/6/20 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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繰り返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR 6ビート	300	0:06:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FR ローリングキック トローインを意識して	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ トローインを意識してキックを打とう	150	0:04:30
	P	25	×	4	4	0' 30"	5	FR ハドル H 1/3呼吸	400	0:08:00
				1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう！	100	0:02:30
1)	S	50	×	1	3	1' 20"	2	FR 丁寧に泳ごう	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	3	2' 10"	4	FR 一定ペース	900	0:19:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2900	1:25:00



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2020/6/20 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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繰り返し	300	0:09:00	
S	100	×	3	1	2'30"	2・3・4	FR DES	300	0:07:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1'15"	4	FR 6ビート	300	0:07:30	
K	25	×	6	1	0'45"	4	FR ローリングキック トローインを意識して	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR キャッチアップ° トローインを意識してキックを打とう	150	0:04:30	
P	25	×	4	5	0'30"	5	FR ハドル H 1/3呼吸	500	0:10:10	
				1	4	0'30"	セットレスト30"		0:02:00	
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう!	100	0:02:30	
1)	S	50	×	1	2	1'30"	FR 丁寧に泳ごう	100	0:03:00	
2)	S	100	×	3	2	2'20"	FR 一定ペース	600	0:14:00	
				1	1	0'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								2650	1:24:10	