



基礎サークルが変更になっています。  
 【テーマ】  
 準備期B  
 AT  
 長く持続できる

2021/1/10 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	S	25	×	12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
	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	
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ° リカバリー-1往復 肘上げ	150	0:04:00	
	S	100	×	6	2	1'30"	4	FR 一定のペース	1200	0:18:00	
				1	1	0'30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR 大きい板を挟み フィニッシュ後タッチ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	8	1	1'00"	6	FR H ハドル	400	0:08:00	
2)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:05:30	
3)	P	25	×	6	1	0'45"	3	FR 顔上げ 指先入水 ハドル	150	0:04:30	
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	S	25	×	4	1	0'30"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に	100	0:02:00	
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
3)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR ゆっくり	100	0:02:00	
DW											0:05:00
	Total								3400	1:26:00	

基礎サークルが変更になっています。  
 【テーマ】  
 準備期B  
 AT  
 長く持続できる

2021/1/10 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											0:10:00
S	25	×	12	1	0'30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:06:00
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
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 肘上げ	150		0:04:00
S	100	×	6	2	1'40"	4	FR	一定のペース	1200		0:20:00
				1	1						0:00:30
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュ後タッチ	150		0:03:30
1)	P	50	×	6	1	1'00"	6	FR H	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
3)	P	25	×	6	1	0'45"	3	FR	顔上げ 指先入水	150	0:04:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	S	25	×	4	1	0'30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	100	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり	100	0:02:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total									3300		1:26:30

基礎サークルが変更になっています。  
 【テーマ】  
 準備期B  
 AT  
 長く持続できる

2021/1/10 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 4

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し	300	0:10:00 0:06:00	
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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 肘上げ	150	0:04:00	
S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00 0:00:30	
				1	1	0' 30"					
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュ後タッチ	100	0:02:30	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	6	FR H	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
3)	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	顔上げ 指先入水	150	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	S	25	×	4	1	0' 30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	100	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり	100	0:02:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:30	

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	
	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	
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR キャッチアップ° リカバリー1往復 肘上げ	100	0:03:00	
	S	100	×	5	2	1'55"	4	FR 一定のペース	1000	0:19:10	
				1	1	0'30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR 大きい板を挟み フィニッシュ後タッチ	100	0:02:30	
1)	P	50	×	6	1	1'05"	6	FR H パドル	300	0:06:30	
2)	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:00	
3)	P	25	×	6	1	0'45"	3	FR 顔上げ 指先入水 パドル	150	0:04:30	
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	S	25	×	4	1	0'35"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に	100	0:02:20	
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
3)	S	100	×	1	1	2'10"	2	FR ゆっくり	100	0:02:10	
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW											0:05:00
Total									3000	1:26:40	



基礎サークルが変更になっています。  
 【テーマ】  
 準備期B  
 AT  
 長く持続できる

2021/1/10 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 4

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:08:00
	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	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ リカバリー1往復 肘上げ	150	0:04:30	
	S	100	×	4	2	2' 05"	4	FR 一定のペース	800	0:16:40	0:00:30
				1	1	0' 30"					
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR 大きい板を挟み フィニッシュ後タッチ	100	0:02:40	
1)	P	50	×	6	1	1' 10"	6	FR H ハドル	300	0:07:00	
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:04:00	
3)	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR 顔上げ 指先入水 ハドル	150	0:04:30	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	S	25	×	4	1	0' 40"	3	FR 1/3呼吸 丁寧に	100	0:02:40	
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
3)	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR ゆっくり	100	0:02:15	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW											0:05:00
Total									2750	1:26:45	