



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

2021/1/16 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 4

A										
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	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫	150	0:03:30		
S	25 × 6	1	0' 30"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:03:00		
S	100 × 8	1	1' 20"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	800	0:10:40		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
P	100 × 3	1	1' 50"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ°	300	0:05:30		
P	50 × 4	5	0' 40"	6	FR	パドル	1000	0:13:20		
		1	0' 30"					0:02:00		
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:03:00		
S	50 × 12	1	1' 00"	9・6・2	FR	①S35m/D15m ②H ③E 繰返し	600	0:12:00		
DW										0:05:00
Total							4050	1:25:30		



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

2021/1/16 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	FR	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	100	×	3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES			300	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	肘は水面上	フィニッシュで飛沫	150	0:03:30
S	25	×	6	1	0' 30"	2-6	FR	1E1H	H→フィニッシュで飛沫を上げる		150	0:03:00	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	大きいストロークで泳ごう			800	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
P	100	×	3	1	1' 50"	2~5	FR	パドル	ビルトアップ		300	0:05:30	
P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル			750	0:10:00	
			1	4	0' 30"							0:02:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30	
S	50	×	12	1	1' 00"	9-6-2	FR	①S35m/D15m	②H	③E 繰返し	600	0:12:00	
DW												0:05:00	
Total											3800	1:24:00	



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

2021/1/16 土曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【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' 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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 35"	2・6	FR 1E1H H→フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR 大きいストロークで泳ごう	600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	100	×	3	1	1' 50"	2~5	FR パドル ビルトアップ	300	0:05:30	
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR パドル	600	0:09:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:00	
S	50	×	12	1	1' 05"	9・6・2	FR ①S35m/D15m ②H ③E 繰返し	600	0:13:00	
DW										0:05:00
Total									3450	1:24:00



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

2021/1/16 土曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【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' 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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫				150	0:04:00
S	25	×	6	1	0' 35"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュで飛沫を上げる				150	0:03:30
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	大きいストロークで泳ごう				600	0:10:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
P	100	×	3	1	1' 55"	2~5	FR	パドル ビルトアップ				300	0:05:45
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル				600	0:09:00
				1	0' 30"								0:01:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
S	50	×	12	1	1' 05"	9・6・2	FR	①S35m/D15m ②H ③E 繰返し				600	0:13:00
DW													0:05:00
Total												3450	1:24:45



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

2021/1/16 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 4

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' 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	100	×	3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫				100	0:03:00
S	25	×	6	1	0' 35"	2-6	FR	1E1H H→フィニッシュで飛沫を上げる				150	0:03:30
S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	大きいストロークで泳ごう				500	0:09:35
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
P	100	×	3	1	2' 00"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ				300	0:06:00
P	50	×	3	4	0' 50"	6	FR	パドル				600	0:10:00
			1	3	0' 30"								0:01:30
Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				100	0:02:40
S	50	×	12	1	1' 10"	9-6-2	FR	①S35m/D15m ②H ③E 繰返し				600	0:14:00
DW												0:05:00	
Total											3250	1:25:15	



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

2021/1/16 土曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

4

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00	
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
S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫				150	0:04:30
S	25	× 6	1	0' 40"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュで飛沫を上げる				150	0:04:00
S	100	× 4	1	2' 05"	4	FR	大きいストロークで泳ごう				400	0:08:20
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
P	100	× 3	1	2' 10"	2~5	FR	パドル ビルトアップ				300	0:06:30
P	50	× 3	3	0' 55"	6	FR	パドル				450	0:08:15
			1	0' 30"								0:01:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:30
S	50	× 9	1	1' 15"	9・6・2	FR	①S35m/D15m ②H ③E 繰返し				450	0:11:15
DW											0:05:00	
Total										2950	1:25:20	