

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
S	25	×	6	1	0' 30"	2 BA	大きいキックを打とう	150		0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4 FR	ビルトアップ	200		0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2 FR	プルブイ 片手ドックパドル片手ストローク 右・左 ドックパドル→パドルの先端を掴む	150		0:03:30
P	50	×	4	1	1' 00"	2~5 FR	パドル キャッチの肘上げ意識	200		0:04:00
P	50	×	6	3	0' 40"	5 FR	パドル	900		0:12:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0' 35"	2 FR	丁寧に泳ごう	150		0:03:30
S	100	×	12	1	1' 12"	4 FR	一定のペース	1200		0:14:24
S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150		0:04:30
S	50	×	6	1	1' 10"	2 FR	①片脚ストップ右脚/左脚by25 ②帆掛け船 右脚/左脚by25 ③6ビート	300		0:07:00
S	100	×	3	1	1' 40"	3 FR	2ビート	300		0:05:00
DW										0:05:00
Total								4150		1:25:54



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2021/1/19 火曜日
【泳法注意】
キックと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	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	0:05:30
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA	大きいキックを打とう	150	0:03:00	
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	プルブイ 片手ドックパドル片手ストローク 右・左 ドックパドル→パドルの先端を掴む	150	0:03:30	
	P	50 × 4	1	1' 00"	2~5	FR	パドル キャッチの肘上げ意識	200	0:04:00	
	P	50 × 16	1	0' 45"	5	FR	パドル	800	0:12:00	
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:30	
	S	100 × 10	1	1' 30"	4	FR	一定のペース	1000	0:15:00	
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
	S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR	①片脚ストップ右脚/左脚by25 ②帆掛け船 右脚/左脚by25 ③6ビート	300	0:07:30	
	S	100 × 3	1	1' 40"	3	FR	2ビート	300	0:05:00	0:05:00
DW										
	Total							3850	1:26:00	

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2021/1/19 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C											Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU												0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:06:00
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	大きいキックを打とう				150	0:03:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	プルブイ 片手ドックパドル片手ストローク 右・左 ドックパドル→パドルの先端を掴む				150	0:04:00
P	50	×	4	1	1'00"	2~5	FR	パドル キャッチの肘上げ意識				200	0:04:00
P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル				600	0:10:00
S	25	×	6	1	0'35"	2	FR	丁寧に泳ごう				150	0:03:30
S	100	×	8	1	1'40"	4	FR	一定のペース				800	0:13:20
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転				150	0:04:30
S	50	×	6	1	1'20"	2	FR	①片脚ストップ右脚/左脚by25 ②帆掛け船 右脚/左脚by25 ③6ビート				300	0:08:00
S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	2ビート				300	0:05:30
DW													0:05:00
Total												3450	1:25:20

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
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA 大きいキックを打とう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR フルブイ 片手ドックパドル片手ストローク 右・左 ドックパドル→パドルの先端を掴む	150	0:04:00	
P	50	×	4	1	1' 00"	2~5	FR パドル キャッチの肘上げ意識	200	0:04:00	
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR パドル	600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR 丁寧に泳ごう	150	0:03:30	
S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR 一定のペース	800	0:14:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 20"	2	FR ①片脚ストップ右脚/左脚by25 ②帆掛け船 右脚/左脚by25 ③6ビート	300	0:08:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR 2ビート	300	0:05:30	
DW										0:05:00
Total								3450	1:26:00	

E											Distance	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明								
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR				300	0:10:00 0:06:30	
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	大きいキックを打とう			150	0:03:30	
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	プルブイ 片手ドックパドル片手ストローク 右・左 ドックパドル→パドルの先端を掴む					150	0:04:00
	P	50	×	4	1	1'00"	2~5	FR	パドル キャッチの肘上げ意識			200	0:04:00	
	P	50	×	12	1	0'55"	5	FR	パドル			600	0:11:00	
	S	25	×	6	1	0'35"	2	FR	丁寧に泳ごう			150	0:03:30	
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定のペース			600	0:11:30	
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			150	0:04:30	
	S	50	×	6	1	1'20"	2	FR	①片脚ストップ右脚/左脚by25 ②帆掛け船 右脚/左脚by25 ③6ビート			300	0:08:00	
	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	2ビート			300	0:06:00	
DW													0:05:00	
Total												3250	1:25:30	



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2021/1/19 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	大きいキックを打とう	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	プルブイ 片手ドックパドル片手ストローク 右・左 ドックパドル→パドルの先端を掴む	150	0:04:00	
	P	50	×	4	1	1' 15"	2~5	FR	パドル キャッチの肘上げ意識	200	0:05:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	5	FR	パドル	500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:30
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	500	0:10:25
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	①片脚ストップ/右脚/左脚by25 ②帆掛け船 右脚/左脚by25 ③6ビート	300	0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	2ビート	300	0:06:30
DW											0:05:00
Total										3000	1:27:15