

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	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25	× 4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面 腰の位置 トローイン つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前横呼吸 右手をかいて右呼吸 フィニッシュ時に反対の方を前方へ動かそう	150	0:04:00	
S	50	× 7	1	0' 50"	3	FR	フィニッシュ時に反対の方を前方へ	350	0:05:50	
1)	P	50	× 3	3	0' 50"	2・4・6	FR	パドル DES	450	0:07:30
2)	P	50	× 3	3	0' 40"	6	FR	パドル H	450	0:06:00
			1	2						0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	200	× 2	2	2' 45"	4	FR		800	0:11:00
2)	S	100	× 3	2	1' 25"	4	FR		600	0:08:30
3)	S	50	× 5	2	0' 45"	4	FR		500	0:07:30
			1	1	1' 00"					0:01:00
										1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
DW										0:05:00
Total								4200		1:26:20



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2022/4/7 火曜日
【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	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	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25	× 4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面 腰の位置 トローイン つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前横呼吸 右手をかいて右呼吸 フィニッシュ時に反対の方を前方へ動かそう	150	0:04:00	
S	50	× 7	1	0' 50"	3	FR	フィニッシュ時に反対の方を前方へ	350	0:05:50	
1)	P	50	× 3	3	0' 55"	2・4・6	FR	パドル DES	450	0:08:15
2)	P	50	× 2	3	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
			1	2					0:00:00	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	× 2	2	3' 00"	4	FR		800	0:12:00
2)	S	100	× 3	2	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
3)	S	50	× 4	2	0' 45"	4	FR		400	0:06:00
			1	1	1' 00"				0:01:00	
									1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	
DW									0:05:00	
Total								3950	1:25:35	

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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ				200	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面 腰の位置 ドローイン つま先水面				100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前横呼吸 右手をかいて右呼吸 フィニッシュ時に反対の方を前方へ動かそう				150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュ時に反対の方を前方へ				300	0:05:30	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	2・4・6	FR	ハドル DES				450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	ハドル H				300	0:04:30
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	2	3' 20"	4	FR					400	0:06:40
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	4	FR					600	0:10:00
3)	S	50	×	5	2	0' 50"	4	FR					500	0:08:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3600	1:26:00		

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
S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
Drill	25	× 4	1	1'00"	5	スクーリング	背面 腰の位置 ドローイン つま先水面	100		0:04:00
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手前横呼吸 右手をかいて右呼吸 フィニッシュ時に反対の方を前方へ動かそう	150		0:04:00
S	50	× 6	1	0'55"	3	FR	フィニッシュ時に反対の方を前方へ	300		0:05:30
1)	P	50	× 3	3	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	× 1	3	0'45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
			1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:00
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	S	200	× 1	2	3'30"	4	FR		400	0:07:00
2)	S	100	× 3	2	1'45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	50	× 5	2	0'55"	4	FR		500	0:09:10
			1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:25:25

E										
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	
S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	× 4	1	1'00"	5	スカーリング	背面 腰の位置 ドローイン つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手前横呼吸 右手をかいて右呼吸 フィニッシュ時に反対の方を前方へ動かそう	150	0:04:30	
S	50	× 6	1	0'55"	3	FR	フィニッシュ時に反対の方を前方へ	300	0:05:30	
1)	P	50	× 3	3	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	× 1	3	0'50"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
			1	2						0:00:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	× 1	2	3'40"	4	FR		400	0:07:20
2)	S	100	× 3	2	1'50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	50	× 4	2	0'55"	4	FR		400	0:07:20
			1	1	1'00"					0:01:00
										1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
DW										0:05:00
Total								3350		1:25:10

										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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面 腰の位置 ドローイン つま先水面			100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前横呼吸 右手をかいて右呼吸 フィニッシュ時に反対の方を前方へ動かそう			150	0:04:30	
S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	フィニッシュ時に反対の方を前方へ			200	0:04:20	
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	2・4・6	FR	ハドル DES			450	0:10:30
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	ハドル H			150	0:03:00
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	2	4' 10"	4	FR				400	0:08:20
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR				400	0:08:20
3)	S	50	×	3	2	1' 05"	4	FR				300	0:06:30
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW												0:05:00	
Total												2950	1:25:30