



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2022/9/4 日曜日
【泳法注意】
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											0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30	
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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	ロングトックパドル	キックを打とう	左右のタイミング	フィニッシュと伸び	150	0:03:30
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト			150	0:04:00
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR			50	0:01:30
2)	S	100	×	4	3	1' 30"	4	FR	一定ペース	セットレスト30"	1200	0:18:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル			600	0:10:00
S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう			150	0:02:45
DW											0:05:00	
Total										3850	1:26:45	

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2022/9/4 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	0'35"	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 × 6	1	0'35"	3	ロングドックパドル	キックを打とう 左右のタイミング フィニッシュと伸び	150	0:03:30		
S	100 × 6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30		
S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
K	50 × 3	1	1'20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00		
1)	D 25 × 2	1	0'45"	9	FR		50	0:01:30		
2)	S 100 × 3	3	1'40"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	900	0:15:00		
		1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:01:30		
P	25 × 6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00		
P	50 × 12	1	0'55"	3	FR	パドル	600	0:11:00		
S	50 × 3	1	1'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00		
DW										0:05:00
Total							3550	1:27:00		

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 × 6	1	0'35"	3	ロングトックパドル	キックを打とう	左右のタイミング	フィニッシュと伸び		150	0:03:30
S	100 × 6	1	1'50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00
S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
K	50 × 3	1	1'20"	3	FR	6サイト				150	0:04:00
1)	D 25 × 2	1	0'45"	9	FR					50	0:01:30
2)	S 100 × 3	3	1'45"	4	FR	一定ペース	セットレスト30"			900	0:15:45
		1	0'30"			1)→2)レスト30"					0:01:30
P	25 × 6	1	0'40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50 × 10	1	1'00"	3	FR	パドル				500	0:10:00
S	50 × 3	1	1'00"	3	FR	丁寧に泳ごう				150	0:03:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:27:15

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	×	6	1	0' 35"	3	ロングドックパドル	キックを打とう 左右のタイミング フィニッシュと伸び	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR		50	0:01:30
2)	S	100	×	3	3	1' 50"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	900	0:16:30
				1	3	0' 30"					0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	パドル	400	0:08:00
	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:00	

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	×	6	1	0' 40"	3	ロングトックパドル	キックを打とう 左右のタイミング フィニッシュと伸び			150	0:04:00	
S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			600	0:12:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト			150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR		50	0:01:30		
2)	S	100	×	3	2	2' 00"	4	FR	一定ペース セットレスト30"			600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:01:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	パドル			400	0:08:40	
S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう			150	0:03:15	
DW											0:05:00		
Total										3050	1:26:25		