

【テーマ】

基礎期B

AT

長く持続できる

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	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	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→耳に触れる	150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR 片手2ストローク・片手1ストローク 1ストローク側で呼吸 右/左by25	150	0:04:00
1)	S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR 一定ペース	600	0:08:30
2)	S	100 × 5	1	1' 25"	4	FR	500	0:07:05
3)	S	100 × 4	1	1' 25"	4	FR	400	0:05:40
		1 2	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25 × 4	1	0' 45"	6	FR パドル 右腕 H	100	0:03:00
2)	P	25 × 4	1	0' 45"	6	FR パドル 左腕 H	100	0:03:00
3)	P	50 × 6	1	0' 40"	6	FR パドル	300	0:04:00
4)	P	100 × 3	1	1' 40"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00
		1 2	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 12	1	0' 30"	6・4・2	FR ①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300	0:06:00
DW								0:05:00
Total							3800	1:25:15

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
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	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→耳に触れる			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手2ストローク・片手1ストローク 1ストローク側で呼吸 右/左by25			150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1'30"	4	FR	一定ペース			600	0:09:00
2)	S	100	×	5	1	1'30"	4	FR				500	0:07:30
3)	S	100	×	4	1	1'30"	4	FR				400	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル 右腕 H			100	0:03:00
2)	P	25	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル 左腕 H			100	0:03:00
3)	P	50	×	4	1	0'40"	6	FR	パドル			200	0:02:40
4)	P	100	×	3	1	1'40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:05:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	12	1	0'30"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し			300	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											3700	1:25:40

【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

2022/10/1 土曜日  
【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	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
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	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れる		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手2ストローク・片手1ストローク 1ストローク側で呼吸 右/左by25		150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	S	100	×	4	1	1'40"	4	FR		400	0:06:40
3)	S	100	×	2	1	1'40"	4	FR		200	0:03:20
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル 右腕 H	100	0:03:00
2)	P	25	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル 左腕 H	100	0:03:00
3)	P	50	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
4)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	25	×	12	1	0'30"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し		300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:30

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
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	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れる		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手2ストローク・片手1ストローク 1ストローク側で呼吸 右/左by25		150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	2	1	1'45"	4	FR		200	0:03:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル 右腕 H	100	0:03:00
2)	P	25	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル 左腕 H	100	0:03:00
3)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	パドル	100	0:01:30
4)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	25	×	12	1	0'30"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し		300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:00

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
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
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→耳に触れる			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手2ストローク・片手1ストローク 1ストローク側で呼吸 右/左by25			150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
2)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR			400	0:07:20
3)	S	100	×	2	1	1' 50"	4	FR			200	0:03:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 右腕 H		100	0:03:00
2)	P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 左腕 H		100	0:03:00
3)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル		100	0:01:40
4)	P	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S	25	×	12	1	0' 30"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し			300	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:25:40

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
	S	100	×	3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES		300	0:06:30
	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	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れる		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手2ストローク・片手1ストローク 1ストローク側で呼吸 右/左by25		150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2' 00"	4	FR	一定ペース		400	0:08:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR			300	0:06:00
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	4	FR			200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	4	1	0' 50"	6	FR	パドル 右腕 H		100	0:03:20
2)	P	25	×	4	1	0' 50"	6	FR	パドル 左腕 H		100	0:03:20
3)	P	50	×	2	1	1' 00"	6	FR	パドル		100	0:02:00
4)	P	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:04:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	6-4-2	FR	①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し		300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:25:30