



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/11/13 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	4'00"	2~4	FR	DES	200	0:04:00	
Drill	25	×	8	1	0'45"	3	FR	キックを打つ 奇数→ドックパドル 偶数→スカーリング→顔の下位	200	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
1)	S	200	×	3	2	3'30"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
2)	S	100	×	3	2	1'40"	4	FR	ややペースを早めて	600	0:10:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	3	0'25"	5	FR	パドル	450	0:07:30	
				1	2	0'30"				0:01:00	
S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total								3600	1:26:00		

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/11/13 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	DES				200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"	3	FR	キックを打つ 奇数→ドックパドル 偶数→スカーリング→顔の下位				200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30
1)	S 200 × 3	2	3' 30"	4	FR	一定ペース				1200	0:21:00
2)	S 100 × 3	2	1' 40"	4	FR	ややペースを早めて				600	0:10:00
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
P	25 × 6	3	0' 25"	5	FR	パドル				450	0:07:30
		1	0' 30"								0:01:00
S	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:26:30

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/11/13 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	0'35"	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	DES				200	0:04:00	
Drill	25	× 8	1	0'45"	3	FR	キックを打つ 奇数→ドックパドル 偶数→スカーリング→顔の下位				200	0:06:00	
Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30	
1)	S	200	× 3	2	3'40"	4	FR	一定ペース				1200	0:22:00
2)	S	100	× 3	2	1'45"	4	FR	ややペースを早めて				600	0:10:30
			1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	× 6	3	0'25"	5	FR	パドル				450	0:07:30	
			1	2	0'30"								0:01:00
S	50	× 3	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう				150	0:03:00	
DW											0:05:00		
Total										3550	1:27:00		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/11/13 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	1'00"	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	DES			200	0:04:00	
Drill	25	×	8	1	0'45"	3	FR	キックを打つ 奇数→トックパドル 偶数→スカーリング→顔の下位			200	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30	
1)	S	200	×	3	2	3'50"	4	FR	一定ペース			1200	0:23:00
2)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR	ややペースを早めて			600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
P	25	×	4	3	0'25"	5	FR	パドル			300	0:05:00	
				1	2	0'30"					0:01:00		
S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00	
DW											0:05:00		
Total										3450	1:27:00		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/11/13 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	DES				200	0:04:30	
Drill	25	× 8	1	0' 50"	3	FR	キックを打つ 奇数→ドックパドル 偶数→スカーリング→顔の下位				200	0:06:40	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00	
1)	S	200	× 2	2	4' 15"	4	FR	一定ペース				800	0:17:00
2)	S	100	× 3	2	2' 00"	4	FR	ややペースを早めて				600	0:12:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	× 4	3	0' 30"	5	FR	パドル				300	0:06:00	
			1	2	0' 30"								0:01:00
S	50	× 4	1	1' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:40	
DW											0:05:00		
Total										3050	1:26:50		