

【テーマ】
 調整期A
 AT
 長く持続できる

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	3	0' 40"	5	FR		450	0:06:00
2)	S	100	×	4	3	1' 30"	4	FR		1200	0:18:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 20"	5	FR	パドル H	150	0:02:00
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	①ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300	0:07:00	
DW											0:05:00
Total									3750	1:26:00	

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

4/6 木曜日
【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	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	3	0' 45"	5	FR		450	0:06:45
2)	S	100	×	3	3	1' 35"	4	FR		900	0:14:15
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 20"	5	FR	パドル H	150	0:02:00
3)	P	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:06:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	①ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300	0:07:00	
DW											0:05:00
Total									3550	1:25:10	

【テーマ】
 調整期A
 AT
 長く持続できる

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
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' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR		800	0:14:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
								1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル H	150	0:02:30
3)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:07:20
				1	2	0' 30"					0:01:00
								1)→2)→3)レスト30"			
S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	①ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300	0:07:00	
DW											0:05:00
Total									3300	1:25:20	

【テーマ】
 調整期A
 AT
 長く持続できる

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
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' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	4	2	1' 50"	4	FR		800	0:14:40
				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	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
2)	P	25	×	4	1	0' 25"	5	FR	パドル H	100	0:01:40
3)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:07:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	①ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300	0:07:00	
DW											0:05:00
Total									3250	1:25:10	

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	2	0' 55"	5	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	4	2	1' 55"	4	FR		800	0:15:20
				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	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
2)	P	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	パドル H	100	0:02:00
3)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	①ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300	0:07:00	
DW											0:05:00
Total									3150	1:25:50	

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	5	FR		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR		600	0:12:30
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
2)	P	25	×	4	1	0' 35"	5	FR	パドル H	100	0:02:20
3)	P	50	×	5	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	250	0:05:25
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	①ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300	0:08:00
DW											0:05:00
Total									2900	1:25:45	