

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

5/27 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
4

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リハビリ→耳に触れて指先入水	150	0:03:30
S	100	×	12	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	3	3	0' 40"	5	FR	パドル	450	0:06:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
S・K・S・I	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	K→6サイト	300	0:07:00
DW										
Total									2950	0:57:30



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

5/27 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
4

B									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	150	0:02:45
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	150	0:02:45
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ リハビリ→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
S	100	×	10	1	1' 45"	4	FR 一定ペース	1000	0:17:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR パドル	450	0:06:45
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR K→6サイト	300	0:07:00
DW									
Total								2750	0:57:15



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

5/27 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	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	800	0:14:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→6サイド	300	0:08:00
DW										
Total									2550	0:56:40



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

5/27 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
4

D									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:30
S	100	×	8	1	1' 55"	4	FR 一定ペース	800	0:15:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	4	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	100	0:02:40
P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR パドル	450	0:08:15
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR K→6サイド	300	0:08:00
DW									
Total								2500	0:57:15



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

5/27 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
4

E									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR	150	0:03:15
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR	150	0:03:15
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR キャッチアップ° リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:30
S	100	×	7	1	2'05"	4	FR 一定ペース	700	0:14:35
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	4	1	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	100	0:02:40
P	50	×	3	3	0'55"	5	FR パドル	450	0:08:15
			1	2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00
S・K・S・D	25	×	12	1	0'40"	2・4・9	FR K→6サイド	300	0:08:00
DW									
Total								2400	0:57:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

5/27 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
4

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リハビリ→耳に触れて指先入水	150	0:04:30
S	100	×	6	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	600	0:13:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル	450	0:09:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
S・K・S・D	25	×	8	1	0' 45"	2・4・9	FR	K→6サイト	200	0:06:00
DW										
Total									2250	0:56:30