

【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

9/21 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
4

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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
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→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	3	6	1' 25"	4	FR	一定ペース	1800	0:25:30	
			1	5	0' 10"			セットレスト30"		0:00:50	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング°	プルプイ パドル 様々な位置で	150	0:04:30	
1)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
2)	P	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	パドル E	300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S-D	25	×	12	1	0' 40"	2-9	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:26:50	

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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
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° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	4	4	1' 35"	4	FR	一定ペース	1600	0:25:20	
			1	3	0' 10"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルブイ パドル 様々な位置で	150	0:04:30	
1)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
2)	P	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	パドル E	300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S-D	25	×	12	1	0' 40"	2-9	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:20	

【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

9/21 木曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【主観的強度】  
4

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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150 0:04:00
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° リハビリ→耳に触れ指先入水	150 0:04:00
S	100	×	3	4	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200 0:21:00
			1	3	0' 10"			セットレスト30"	0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ パドル 様々な位置で	150 0:05:00
1) P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル H	450 0:06:45
2) P	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	パドル E	300 0:06:45
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
S-D	25	×	12	1	0' 40"	2・9	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300 0:08:00
DW									0:05:00
Total								3300	1:26:00

【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

9/21 木曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【主観的強度】  
4

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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
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	×	4	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	200	0:05:20	
S	100	×	3	4	1' 50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00	
			1	3	0' 10"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング°	プルブイ パドル 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
2)	P	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	パドル E	300	0:06:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S-D	25	×	12	1	0' 40"	2-9	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:05	

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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
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° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30	
S	100	×	3	4	1' 55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00	
			1	3	0' 10"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング°	プルブイ パドル 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
2)	P	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	パドル E	300	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S-D	25	×	12	1	0' 40"	2-9	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:27:00	



【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

9/21 木曜日  
【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										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
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° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30	
S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR	一定ペース	900	0:18:45	
			1	2	0' 10"			セットレスト30"		0:00:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング*	プルブイ パドル 様々な位置で	150	0:05:30	
1)	P	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	パドル H	300	0:05:30
2)	P	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	パドル E	300	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S-D	25	×	12	1	0' 45"	2-9	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:09:00	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:26:05	