

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

12/17 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で				150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 呼吸時水中を見る				150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸 1)→2)→3)レストナシ				300	0:05:00
				1	2	0' 00"								
	S	100	×	3	5	1' 25"	4	FR	一定ペース セットレスト20"				1500	0:21:15
				1	4	0' 20"								
	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 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル				600	0:09:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	呼吸のタイミングを意識して				100	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	スタート10mノープレその後1/2呼吸				100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	呼吸のタイミングを意識して 1)→2)→3)レストナシ				100	0:02:00
				1	2	0' 00"								
DW											0:05:00			
Total											3750	1:26:35		

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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 呼吸時水中を見る	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸 1)→2)→3)レストナシ	300	0:05:00
				1	2	0' 00"					
	S	100	×	3	5	1' 30"	4	FR	一定ペース セットレスト20"	1500	0:22:30
				1	4	0' 20"					
	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 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0' 45"	5	FR	パドル	500	0:07:30
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	呼吸のタイミングを意識して	100	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	スタート10mノーブレその後1/2呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	呼吸のタイミングを意識して 1)→2)→3)レストナシ	100	0:02:00
				1	2	0' 00"					
DW										0:05:00	
Total									3650	1:26:20	

【テーマ】

強化期B

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	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 呼吸時水中を見る	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:05:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	3	4	1'40"	4	FR 一定ペース	1200	0:20:00
				1	3	0'20"		セットレスト20"		0:01:00
	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 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR パドル	600	0:10:00
1)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR 呼吸のタイミングを意識して	100	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR スタート10mノーブルその後1/2呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR 呼吸のタイミングを意識して	100	0:02:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:27:00

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	0'50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00		
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 呼吸時水中を見る	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸 1)→2)→3)レストナシ	300	0:05:30
				1	2	0'00"					
	S	100	×	3	4	1'45"	4	FR	一定ペース セットレスト20"	1200	0:21:00
				1	3	0'20"					
	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 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0'50"	5	FR	パドル	500	0:08:20
1)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	呼吸のタイミングを意識して	100	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	スタート10mノープレその後1/2呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	呼吸のタイミングを意識して 1)→2)→3)レストナシ	100	0:02:00
				1	2	0'00"					
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:20	

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	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 呼吸時水中を見る	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1'55"	2・3・4	FR	DES フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸 1)→2)→3)レストナシ	300	0:05:45
				1	2	0'00"					
	S	100	×	3	4	1'50"	4	FR	一定ペース セットレスト20"	1200	0:22:00
				1	3	0'20"					
	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 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	0'55"	5	FR	パドル	400	0:07:20
1)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	呼吸のタイミングを意識して	100	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	スタート10mノーブレその後1/2呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	呼吸のタイミングを意識して 1)→2)→3)レストナシ	100	0:02:00
				1	2	0'00"					
DW										0:05:00	
Total									3250	1:27:05	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

12/17 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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' 50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00		
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 呼吸時水中を見る	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	2・3・4	FR	DES フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:06:15
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	100	×	3	3	2' 00"	4	FR	一定ペース	900	0:18:00
				1	2	0' 20"					0:00:40
	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 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 00"	5	FR	パドル	400	0:08:00
1)	S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	呼吸のタイミングを意識して	100	0:02:15
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	スタート10mノブレその後1/2呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	呼吸のタイミングを意識して	100	0:02:15
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									2950	1:25:55	