

【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/18 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	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
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR	大きいストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:02:45
3)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト 呼吸のタイミング	100	0:02:30
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	6ビート/2ビートby25	300	0:05:00
5)	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
6)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
				1	5	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	25	×	6	2	0' 30"	3・5	FR	2E1H H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW									0:05:00		
Total									3800	1:25:45	



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/18 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	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
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR	大きいストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:02:45
3)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト 呼吸のタイミング	100	0:02:30
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート/2ビートby25	300	0:05:30
5)	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
6)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	5	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	100	×	2	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	25	×	6	2	0' 30"	3・5	FR	2E1H H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW									0:05:00		
Total									3700	1:25:45	

【テーマ】

準備期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	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	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
2)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	大きいストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
3)	K	50	×	2	1	1'15"	4	FR	6サイド 呼吸のタイミング	100	0:02:30
4)	S	50	×	4	1	1'00"	4	FR	6ビート/2ビートby25	200	0:04:00
5)	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
6)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	5	0'00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	0'30"				0:01:00	
1)	S	25	×	6	2	0'30"	3・5	FR	2E1H H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00
				1	1	0'30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:30	

【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/18 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	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
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	大きいストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
3)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト 呼吸のタイミング	100	0:02:30
4)	S	50	×	4	1	1' 00"	4	FR	6ビート/2ビートby25	200	0:04:00
5)	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
6)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	5	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
3)	P	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:45
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	25	×	6	2	0' 30"	3・5	FR	2E1H H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR	一定ペース	400	0:07:20
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW									0:05:00		
Total									3400	1:25:55	



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/18 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
4

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	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	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
2)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	大きいストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:15
3)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイド 呼吸のタイミング	100	0:02:30
4)	S	50	×	3	1	1' 05"	4	FR	6ビート/2ビートby25	150	0:03:15
5)	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
6)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	5	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	25	×	6	2	0' 30"	3・5	FR	2E1H H→顔上げ横呼吸	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW									0:05:00		
Total									3300	1:25:40	



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/18 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
1)	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
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	大きいストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
3)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイト° 呼吸のタイミング	100	0:03:00
4)	S	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6ビート/2ビートby25	150	0:03:30
5)	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
6)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	5	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル	150	0:03:00
3)	P	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:20
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	25	×	6	2	0' 35"	3・5	FR	2E1H H→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:26:00	