

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/25 木曜日  
【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										0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	FR	キャッチアップ リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	200	×	3	1	3' 00"	FR	リハビリの肘上げ意識	600	0:09:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	14	1	0' 55"	FR	パドル 1E1H	700	0:12:50
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	0' 40"	FR	H	100	0:01:20
2)	S	45	×	3	2	0' 55"	FR	T字でターン	270	0:05:30
3)	S	100	×	3	2	1' 30"	FR		600	0:09:00
4)	S	100	×	1	2	2' 00"	FR	E	200	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3720	1:26:40

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	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	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
2)	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
3)	S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	リハビリの肘上げ意識	600	0:09:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	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
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	0' 40"	6	FR	H	100	0:01:20
2)	S	45	×	3	2	0' 55"	3	FR	T字でターン	270	0:05:30
3)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
4)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3620	1:25:50	

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/25 木曜日  
【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										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	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	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
2)	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
3)	S	200	×	3	1	3'30"	4	FR	リカバリーの肘上げ意識	600	0:10:30
				1	3	0'00"				0:00:00	
1)	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
2)	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	0'45"	6	FR	H	100	0:01:30
2)	S	45	×	3	2	1'00"	3	FR	T字でターン	270	0:06:00
3)	S	100	×	2	2	1'45"	4	FR		400	0:07:00
4)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
										0:05:00	
DW										0:05:00	
Total									3420	1:26:30	

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/25 木曜日  
【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										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	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	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
2)	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
3)	S	200	×	3	1	3'40"	4	FR	リカバリーの肘上げ意識	600	0:11:00
				1	3	0'00"				0:00:00	
1)	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
2)	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	0'50"	6	FR	H	100	0:01:40
2)	S	45	×	2	2	1'00"	3	FR	T字でターン	180	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	1'50"	4	FR		400	0:07:20
4)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3330	1:25:30	

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/25 木曜日  
【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										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	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	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
2)	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
3)	S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	リカバリーの肘上げ意識	600	0:11:30
				1	3	0'00"				0:00:00	
1)	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
2)	P	50	×	10	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50
				1	1	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	0'50"	6	FR	H	100	0:01:40
2)	S	45	×	2	2	1'00"	3	FR	T字でターン	180	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	1'55"	4	FR		400	0:07:40
4)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3230	1:25:40	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/25 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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	FR	キャッチアップ リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
3)	S	200	×	2	1	4' 10"	FR	リハビリの肘上げ意識	400	0:08:20
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	100	0:03:00
2)	P	50	×	10	1	1' 10"	FR	パドル 1E1H	500	0:11:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	0' 55"	FR	H	100	0:01:50
2)	S	45	×	2	2	1' 05"	FR	T字でターン	180	0:04:20
3)	S	100	×	2	2	2' 05"	FR		400	0:08:20
4)	S	100	×	1	2	2' 15"	FR	E	200	0:04:30
				1	1	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2980	1:26:00