

【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* ハドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	トックハドル/FR by25	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	キャッチの肘上げ意識	150	0:03:00
4)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	ハドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	ハドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	ハドル	150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	700	0:10:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3650	1:26:00	



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* ハドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	トックハドル/FR by25	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	キャッチの肘上げ意識	150	0:03:00
4)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"	0:01:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	ハドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	ハドル	150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3550	1:26:10	

【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	トックパドル/FR by25	150	0:04:00
3) S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	キャッチの肘上げ意識	150	0:03:00
4) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2) P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3) P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル	150	0:02:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
3) S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	250	0:05:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total									3300	1:25:45

【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* ハドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00		
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	トックハドル/FR by25	150	0:04:00	
3) S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	キャッチの肘上げ意識	150	0:03:00	
4) S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30	
1) P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	ハドル	400	0:07:20	
2) P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	ハドル	150	0:02:30	
3) P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	ハドル	100	0:01:30	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
2) S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
3) S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	250	0:05:00	
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:20	



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	トックパドル/FR by25	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	キャッチの肘上げ意識	150	0:03:15
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"	0:01:30	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	パドル	150	0:02:45
3)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル	100	0:01:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	250	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3100	1:25:40	



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/7 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング*	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	トックパドル/FR by25	150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチの肘上げ意識	150	0:03:30
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル	150	0:03:00
3)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル	100	0:01:50
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									2800	1:25:10	