108回の鐘を鳴らそう

2015/12/29　火曜日

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	50 × 100	1	0’50”	3･6	FR	①又は②のタイムで108回(コース全員で)		5000	1:23:20
							① 36″0～36″6			
							② 41″0～41″6			
							108回鳴るまで泳いでください			
DW										0:05:00
	Total								5000	1:38:20

108回の鐘を鳴らそう

2015/12/29　火曜日

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	50 × 90	1	0’55”	3・6	FR	①又は②のタイムで108回(コース全員で)		4500	1:22:30
							① 38″0～38″7			
							② 44″0～44″7			
							108回鳴るまで泳いでください			
DW										0:05:00
	Total								4500	1:37:30

108回の鐘を鳴らそう

2015/12/29　火曜日

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	× 80	1	1’00”	3･6	FR	①又は②のタイムで108回(コース全員で)		4000	1:20:00
								① 43″0～43″8			
								② 51″0～51″8			
								108回鳴るまで泳いでください			
DW											0:05:00
	Total									4000	1:35:00

108回の鐘を鳴らそう

2015/12/29　火曜日

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	50 × 80	1	1’00”	3･6	FR	①又は②のタイムで108回(コース全員で)		4000	1:20:00
							① 44″0～44″8			
							② 52″0～52″8			
							108回鳴るまで泳いでください			
DW										0:05:00
	Total								4000	1:35:00

108回の鐘を鳴らそう

2015/12/29　火曜日

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	50 × 70	1	1’10”	3･6	FR	①又は②のタイムで108回(コース全員で)		3500	1:21:40
							① 52″0～52″9			
							② 1’01″0～1’01″9			
							108回鳴るまで泳いでください			
DW										0:05:00
	Total								3500	1:36:40

108回の鐘を鳴らそう

2015/12/29　火曜日

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	50 × 60	1	1’20”	3･6	FR	①又は②のタイムで108回(コース全員で)		3000	1:20:00
							① 58″0～59″0			
							② 1’08″0～1’09″0			
							108回鳴るまで泳いでください			
DW										0:05:00
	Total								3000	1:35:00