



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/4/19 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	4トックパドル4ストローク	150	0:03:00
1)	P	75 × 1	8	1' 15"	3	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	25 × 1	8	0' 15"	7	FR	パドル H	200	0:02:00
			1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	1	FR	内側への蛇行・外側への蛇行	150	0:03:30
	K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	片手前右・左 大きいストローク、リラックスしたリカバリー	150	0:03:00
1)	S	50 × 3	3	0' 40"	4	FR		450	0:06:00
2)	S	100 × 3	3	1' 20"	4	FR		900	0:12:00
3)	S	150 × 3	3	2' 00"	4	FR		1350	0:18:00
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW									0:05:00
Total								4550	1:26:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/4/19 火曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 00"	2	FR	4ドックパドル4ストローク	150	0:03:00	
1)	P	75	× 1	6	1' 20"	3	FR	パドル	450	0:08:00	
2)	P	25	× 1	6	0' 20"	7	FR	パドル H	150	0:02:00	
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	1	FR	内側への蛇行・外側への蛇行	150	0:04:00	
	K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FR	片手前右・左 大きいストローク、リラックスしたリカバリー	150	0:03:30	
1)	S	50	× 4	3	0' 45"	4	FR		600	0:09:00	
2)	S	100	× 3	3	1' 30"	4	FR		900	0:13:30	
3)	S	150	× 2	3	2' 15"	4	FR		900	0:13:30	
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total								4050	1:25:30		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/4/19 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	4バックパドル4ストローク	150	0:03:30
1)	P	75	×	1	6	1'25"	3	FR	パドル	450	0:08:30
2)	P	25	×	1	6	0'20"	7	FR	パドル H	150	0:02:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FR	内側への蛇行・外側への蛇行	150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	片手前右・左 大きいストローク、リラックスしたリカバリー	150	0:03:30
1)	S	50	×	2	3	0'50"	4	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	3	3	1'40"	4	FR		900	0:15:00
3)	S	150	×	2	3	2'30"	4	FR		900	0:15:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:26:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/4/19 火曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【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 × 6	1	1' 00"	2	FR		300		0:06:00
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	4バックパドル4ストローク	150		0:03:30
1)	P	75 × 1	6	1' 25"	3	FR	パドル	450		0:08:30
2)	P	25 × 1	6	0' 25"	7	FR	パドル H	150		0:02:30
			1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット			0:00:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	1	FR	内側への蛇行・外側への蛇行	150		0:04:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100		0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	片手前右・左 大きいストローク、リラックスしたリカバリー	150		0:03:30
1)	S	50 × 2	3	0' 55"	4	FR		300		0:05:30
2)	S	100 × 2	3	1' 50"	4	FR		600		0:11:00
3)	S	150 × 2	3	2' 45"	4	FR		900		0:16:30
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット			0:02:00
DW										0:05:00
	Total							3450		1:25:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/4/19 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	4トックパドル4ストローク	150	0:04:00
1)	P	75 × 1	4	1' 35"	3	FR	パドル	300	0:06:20
2)	P	25 × 1	4	0' 25"	7	FR	パドル H	100	0:01:40
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット		0:00:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	1	FR	内側への蛇行・外側への蛇行	150	0:04:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	片手前右・左 大きいストローク、リラックスしたリカバリー	150	0:04:00
1)	S	50 × 2	3	1' 00"	4	FR		300	0:06:00
2)	S	100 × 2	3	2' 00"	4	FR		600	0:12:00
3)	S	150 × 2	3	3' 00"	4	FR		900	0:18:00
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW									0:05:00
Total								3250	1:27:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2016/4/19 火曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【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	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	4バックパドル4ストローク	150	0:04:30
1)	P	75	×	1	4	1' 45"	3	FR	パドル	300	0:07:00
2)	P	25	×	1	4	0' 30"	7	FR	パドル H	100	0:02:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FR	内側への蛇行・外側への蛇行	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	片手前右・左 大きいストローク、リラックスしたリカバリー	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1' 10"	4	FR		300	0:07:00
2)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR		600	0:13:30
3)	S	150	×	1	3	3' 30"	4	FR		450	0:10:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:26:30