



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/8/14 日曜日
【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	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:00
1)	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
2)	S	50 × 6	1	0' 45"	4	FR		300	0:04:30
3)	S	50 × 4	1	0' 40"	6	FR		200	0:02:40
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
レスト			1	1' 00"					0:01:00
1)	S	100 × 6	1	1' 35"	3	FR		600	0:09:30
2)	S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR		600	0:08:30
3)	S	100 × 1	1	1' 10"	6	FR		100	0:01:10
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
レスト			1	1' 00"					0:01:00
1)	S	200 × 6	1	3' 00"	3	FR		1200	0:18:00
2)	S	200 × 3	1	2' 50"	4	FR		600	0:08:30
3)	S	200 × 2	1	2' 30"	6	FR		400	0:05:00
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								4750	1:28:20



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/8/14 日曜日
【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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:10:00	0:05:30
Drill		50	× 3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30	キャッチアップ° キックをしっかり打とう
1)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00	
2)	S	50	× 6	1	0' 45"	4	FR	300	0:04:30	
3)	S	50	× 4	1	0' 40"	6	FR	200	0:02:40	
				1	0' 00"					1)→2)→3)レストナシ
レスト				1	1' 00"					0:01:00
1)	S	100	× 6	1	1' 40"	3	FR	600	0:10:00	
2)	S	100	× 6	1	1' 30"	4	FR	600	0:09:00	
3)	S	100	× 1	1	1' 20"	6	FR	100	0:01:20	
				1	0' 00"					1)→2)→3)レストナシ
レスト				1	1' 00"					0:01:00
1)	S	200	× 4	1	3' 20"	3	FR	800	0:13:20	
2)	S	200	× 4	1	3' 00"	4	FR	800	0:12:00	
3)	S	200	× 1	1	2' 40"	6	FR	200	0:02:40	
				1	0' 00"					1)→2)→3)レストナシ
DW										0:05:00
Total								4350	1:26:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/8/14 日曜日
【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										
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		0:10:00
									300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	キックをしっかり打とう
									150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR		0:05:00
3)	S	50	×	4	1	0' 45"	6	FR		0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR		0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR		0:10:00
3)	S	100	×	1	1	1' 30"	6	FR		0:01:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR		0:11:00
2)	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR		0:10:00
3)	S	200	×	1	1	3' 00"	6	FR		0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
DW										0:05:00
Total									3950	1:27:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/8/14 日曜日
【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	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00	0:06:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR		300	0:06:00	
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	4	FR		300	0:05:30	
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	6	FR		150	0:02:30	
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
レスト			1	1' 00"					0:01:00	
1)	S	100 × 5	1	2' 00"	3	FR		500	0:10:00	
2)	S	100 × 5	1	1' 50"	4	FR		500	0:09:10	
3)	S	100 × 1	1	1' 40"	6	FR		100	0:01:40	
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
レスト			1	1' 00"					0:01:00	
1)	S	200 × 3	1	4' 00"	3	FR		600	0:12:00	
2)	S	200 × 3	1	3' 40"	4	FR		600	0:11:00	
3)	S	200 × 1	1	3' 20"	6	FR		200	0:03:20	
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
Total								3700	1:28:10	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/8/14 日曜日
【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 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30
1)	S	50 × 6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
2)	S	50 × 6	1	1' 05"	4	FR		300	0:06:30
3)	S	50 × 3	1	0' 55"	6	FR		150	0:02:45
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
レスト			1	1' 00"					0:01:00
1)	S	100 × 4	1	2' 10"	3	FR		400	0:08:40
2)	S	100 × 4	1	2' 00"	4	FR		400	0:08:00
3)	S	100 × 1	1	1' 50"	6	FR		100	0:01:50
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
レスト			1	1' 00"					0:01:00
1)	S	200 × 3	1	4' 20"	3	FR		600	0:13:00
2)	S	200 × 2	1	4' 00"	4	FR		400	0:08:00
3)	S	200 × 1	1	3' 40"	6	FR		200	0:03:40
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3300	1:27:25



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2016/8/14 日曜日

【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	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		0:10:00
									300	0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	0:04:30
									150	
1)	S	50	×	6	1	1' 20"	3	FR		0:08:00
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	4	FR		0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	6	FR		0:03:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
レスト				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
1)	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR		0:09:20
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR		0:06:30
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	6	FR		0:02:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
レスト				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
1)	S	200	×	2	1	4' 40"	3	FR		0:09:20
2)	S	200	×	2	1	4' 20"	4	FR		0:08:40
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	6	FR		0:04:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
								1)→2)→3)レストナシ		
DW										0:05:00
Total									3000	1:26:50