



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/3/18 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
	S	25 × 12	1	0'30"	2・4・6	FR	①1/3呼吸 フォーム ②前面壁を見て横呼吸 ③帆掛け船 繰り返す	300	0:06:00
	S	50 × 12	1	0'55"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	600	0:11:00
1)	D	25 × 4	3	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	300	0:12:00
2)	S	200 × 3	3	2'50"	4	FR	一定のペース	1800	0:25:30
			1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25 × 4	1	0'35"	1	Cho E		100	0:02:20
1)	P	50 × 2	2	0'40"	6	FR	ハドル H	200	0:02:40
2)	P	100 × 2	2	1'25"	4	FR	ハドル 丁寧に	400	0:05:40
			1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								4000	1:27:40



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/3/18 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
	S	25	×	12	1	0' 30"	2・4・6	FR	①1/3呼吸 フォーム ②前面壁を見て横呼吸 ③帆掛け船 繰り返す	300	0:06:00
	S	50	×	12	1	0' 55"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	600	0:11:00
1)	D	25	×	4	3	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	300	0:12:00
2)	S	200	×	2	3	3' 15"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	Cho	E	100	0:02:40
1)	P	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	パドル H	200	0:02:40
2)	P	100	×	3	2	1' 35"	4	FR	パドル 丁寧に	600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:50



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/3/18 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		300	0:10:00
	S	25	×	12	1	0'30"	2・4・6	FR	①1/3呼吸 フォーム ②前面壁を見て横呼吸 ③帆掛け船 繰り返し	300	0:06:00
	S	50	×	12	1	1'00"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	600	0:12:00
1)	D	25	×	4	3	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	300	0:12:00
2)	S	200	×	2	3	3'30"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	Cho	E	100	0:03:00
1)	P	50	×	2	2	0'45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
2)	P	100	×	2	2	1'45"	4	FR	パドル 丁寧に	400	0:07:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:27:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/3/18 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	
	S	25	×	12	1	0' 30"	2・4・6	FR	①1/3呼吸 フォーム ②前面壁を見て横呼吸 ③帆掛け船 繰り返し			300	0:06:00
	S	50	×	12	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES3本ずつ			600	0:12:00
1)	D	25	×	4	3	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ			300	0:12:00
2)	S	200	×	2	3	3' 45"	4	FR	一定のペース			1200	0:22:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E			100	0:03:00
1)	P	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	パドル H			100	0:01:40
2)	P	100	×	2	2	1' 55"	4	FR	パドル 丁寧に			400	0:07:40
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3300	1:27:50	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/3/18 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	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・4・6	FR	①1/3呼吸 フォーム ②前面壁を見て横呼吸 ③帆掛け船 繰り返し	300	0:07:00
	S	50	×	12	1	1' 05"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	600	0:13:00
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	150	0:06:00
2)	S	200	×	2	3	4' 10"	4	FR	一定のペース	1200	0:25:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00
1)	P	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	ハドル H	100	0:01:50
2)	P	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	ハドル 丁寧に	400	0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:27:40



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/3/18 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				300	0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 40"	2・4・6	FR	①1/3呼吸 フォーム ②前面壁を見て横呼吸 ③帆掛け船 繰り返す			300	0:07:30
	S	50	× 12	1	1' 15"	2・4・6	FR	DES3本ずつ			600	0:08:00
1)	D	25	× 2	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ			100	0:15:00
2)	S	200	× 2	2	4' 30"	4	FR	一定のペース			800	0:18:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	Cho	E			100	0:04:00
1)	P	50	× 2	2	1' 00"	6	FR	パドル H			200	0:09:00
2)	P	100	× 2	2	2' 15"	4	FR	パドル 丁寧に			400	0:01:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00
Total											2800	1:25:00