



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/31 木曜日
【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										
1)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR		0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'45"	5	FR		0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	0:01:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150 0:04:00
	Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	仰向け プルブイナシ つま先を水面上に出す トローイン	150 0:03:30
	P	50	×	8	2	0'45"	5	FR	パドル H	100 0:04:00
				1	1	0'30"			レスト30"	800 0:12:00
										0:00:30
1)	S	150	×	1	3	3'00"	3	FR	ゆっくり	450 0:09:00
2)	S	100	×	2	3	1'35"	4	FR		600 0:09:30
3)	S	50	×	6	3	0'45"	5	FR	頑張ろう	900 0:13:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	0:00:00
DW										
Total										
									4050	1:27:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/31 木曜日
【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											
1)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR		300	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:05:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:01:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	仰向け プルブイナシ つま先を水面上に出す トローイン	100	0:03:30
	P	50	×	5	2	0'50"	5	FR	パドル H	500	0:04:00
				1	1	0'30"			レスト30"		0:08:20
1)	S	150	×	1	3	3'00"	3	FR	ゆっくり	450	0:00:30
2)	S	100	×	2	3	1'45"	4	FR		600	0:09:00
3)	S	50	×	6	3	0'50"	5	FR	頑張ろう	900	0:10:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:15:00
											0:00:00
DW											
											0:05:00
	Total									3750	1:27:20



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/31 木曜日
【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										
1)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	300	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR	150	0:05:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"	150	0:02:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	150	0:01:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	100	0:03:30
	P	25	×	4	1	1'00"	3	仰向け プルプイナシ つま先を水面上に出す トローイン	100	0:04:00
	P	50	×	5	2	0'55"	5	FR	500	0:09:10
				1	1	0'30"		レスト30"	500	0:00:30
1)	S	150	×	1	3	3'10"	3	FR	450	0:09:30
2)	S	100	×	2	3	1'55"	4	FR	600	0:11:30
3)	S	50	×	5	3	0'55"	5	FR	750	0:13:45
				1	2	0'00"		頑張ろう 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	750	0:00:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:26:25



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/31 木曜日
【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											
1)	S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	300	0:10:00	
2)	S	50	×	6	1	1'00"	4	FR	300	0:06:30	
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR	150	0:02:45	
				1	2	0'30"					1)→2)→3)レスト30"
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	150	0:04:00	
	Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	100	0:04:00	
	P	50	×	4	2	1'00"	5	FR	400	0:08:00	
				1	1	0'30"					レスト30"
1)	S	150	×	1	3	3'30"	3	FR	450	0:10:30	
2)	S	100	×	2	3	2'05"	4	FR	600	0:12:30	
3)	S	50	×	4	3	1'00"	5	FR	600	0:12:00	
				1	2	0'00"					頑張ろう 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
DW											
Total										3200	1:27:15



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/5/31 木曜日

【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										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	3 FR	300		0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	4 FR	300		0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5 FR	150		0:03:15
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4 FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100		0:03:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	3 FR パドル プルブイを脛で挟む トローイン	100		0:03:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3 スカールング 仰向け プルブイナシ つま先を水面上に出す トローイン	100		0:04:00
	P	50	×	4	2	1' 05"	5 FR パドル H	400		0:08:40
				1	1	0' 30"	レスト30"			0:00:30
1)	S	150	×	1	3	3' 45"	3 FR ゆっくり	450		0:11:15
2)	S	100	×	2	3	2' 15"	4 FR	600		0:13:30
3)	S	50	×	3	3	1' 05"	5 FR 頑張ろう	450		0:09:45
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								2950		1:27:25