



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/26 木曜日
【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 0:05:30
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			150	0:04:00
S	100	×	4	1	1'35"	4	FR	1/3呼吸 ストロークのタイミングを合わせよう			400	0:06:20
Drill	25	×	4	1	0'50"	2	スカーリング	背面 腰の位置 プルプイ			100	0:03:20
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 肘は水面上 後方に水を飛ばす			150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2・4・6	FR DPS			450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0'40"		FR ハドル H			300	0:04:00
				1	2	1'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:02:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	S	25	×	6	2	0'30"	2	FR ストローク数を一定に			300	0:06:00
2)	S	50	×	4	2	0'55"	3	FR			400	0:07:20
3)	S	100	×	2	2	1'35"	4	FR			400	0:06:20
4)	S	150	×	2	2	2'15"	5	FR			600	0:09:00
				1	1	0'30"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
DW												0:05:00
Total										3700	1:26:20	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/26 木曜日
【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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 ストロークのタイミングを合わせよう	400	0:07:00
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング	背面 腰の位置 プルプイ	100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 肘は水面上 後方に水を飛ばす	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	2・4・6	FR	DPS	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 40"		7	FR	パドル H	150
				1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	25	×	6	2	0' 30"	2	FR	ストローク数を一定に	300	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
4)	S	150	×	2	2	2' 30"	5	FR		600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3450	1:25:20



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/26 木曜日
【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	S	50	× 6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	K	50	× 3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	S	100	× 4	1	1'55"	4	FR	1/3呼吸 ストロークのタイミングを合わせよう	400	0:07:40
	Drill	25	× 4	1	0'50"	2	スカーリング	背面 腰の位置 プルプイ	100	0:03:20
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 肘は水面上 後方に水を飛ばす	150	0:04:00
1)	P	50	× 3	3	1'00"	2・4・6	FR	DPS	450	0:09:00
2)	P	50	× 1	3	0'45"	7	FR	バトル H	150	0:02:15
			1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25	× 6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	25	× 6	2	0'30"	2	FR	ストローク数を一定に	300	0:06:00
2)	S	50	× 2	2	1'00"	3	FR		200	0:04:00
3)	S	100	× 2	2	1'55"	4	FR		400	0:07:40
4)	S	150	× 2	2	2'45"	5	FR		600	0:11:00
			1	1	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3350	1:26:55



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/26 木曜日
【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	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00	0:06:30	
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30		
	S	100 × 4	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 ストロークのタイミングを合わせよう	400	0:08:20		
	Drill	25 × 4	1	1' 00"	2	スカーリング	背面 腰の位置 プルプイ	100	0:04:00		
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに維持 肘は水面上 後方に水を飛ばす	150	0:04:30		
1)	P	50 × 3	3	1' 10"	2・4・6	FR	DPS	450	0:10:30		
2)	P	50 × 1	3	0' 50"	7	FR	バトル H	150	0:02:30		
			1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00		
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00		
1)	S	25 × 6	2	0' 35"	2	FR	ストローク数を一定に	300	0:07:00		
2)	S	50 × 2	2	1' 10"	3	FR		200	0:04:40		
3)	S	100 × 2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20		
4)	S	150 × 1	2	3' 00"	5	FR		300	0:06:00		
			1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30		
DW										0:05:00	
Total								3000	1:27:20		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2018/7/26 木曜日

【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										
	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR	300	0:10:00 0:07:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	400	0:09:00
	Drill	25	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1'20"	2・4・6	FR	300	0:08:00
2)	P	50	×	1	2	0'55"		FR	100	0:01:50
				1	1	1'00"				0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	100	0:03:00
1)	S	25	×	6	2	0'40"	2	FR	300	0:08:00
2)	S	50	×	2	2	1'15"	3	FR	200	0:05:00
3)	S	100	×	2	2	2'15"	4	FR	400	0:09:00
4)	S	150	×	1	2	3'15"	5	FR	300	0:06:30
				1	1	0'30"				0:00:30
										1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"
DW										
										0:05:00
	Total								2800	1:27:20