



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2018/8/19 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												0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左 by25		150	0:03:30
1)	S	150	×	4	2	2' 25"	4	FR			1200	0:19:20
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR			600	0:10:00
3)	S	50	×	4	2	0' 45"	5	FR			400	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	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
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	後ろに進むクロール プルバイ		100	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 50"	2・5	FR	パドル 1H1E		600	0:10:00
DW												0:05:00
	Total										3950	1:26:50

C											
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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 by25	150	0:04:00
1)	S	150	×	3	2	2' 40"	4	FR		900	0:16:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	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
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	後ろに進むクロール プルブイ	100	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1H1E	600	0:11:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:26:00



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2018/8/19 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												0:10:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左 by25		150	0:04:00
1)	S	150	×	3	2	2'50"	4	FR			900	0:17:00
2)	S	100	×	2	2	2'00"	3	FR			400	0:08:00
3)	S	50	×	3	2	0'50"	5	FR			300	0:05:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	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
	Drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	後ろに進むクロール フルブイ		100	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2・5	FR	パドル 1H1E		600	0:12:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:25:30

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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25	150	0:04:30
1)	S	150	×	2	2	3' 10"	4	FR		600	0:12:40
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR		400	0:08:40
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	5	FR		300	0:05:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	後ろに進むクロール プルバイ	100	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 05"	2・5	FR	パドル 1H1E	600	0:13:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:25:50



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2018/8/19 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 0:07:30
	S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左 by25	150	0:04:30
1)	S	150 × 2	2	3' 30"	4	FR	600	0:14:00
2)	S	100 × 2	2	2' 20"	3	FR	400	0:09:20
3)	S	50 × 2	2	1' 00"	5	FR	200	0:04:00
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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
	Drill	25 × 4	1	1' 00"	2	FR 後ろに進むクロール プルプイ	100	0:04:00
	P	50 × 10	1	1' 10"	2・5	FR パドル 1H1E	500	0:11:40
DW								0:05:00
Total							2850	1:26:30