



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2018/8/28 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50	×	12	1	0' 50"	3・5	FR パドル 1E1H	600	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR 一定のペース	800	0:12:40
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイトスカーリングキック	100	0:03:00
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR 一定のペース	800	0:12:40
	S	25	×	6	3	0' 25"	5	FR 1/3呼吸	450	0:07:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total									3850	1:27:20



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2018/8/28 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルプイ	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50	×	12	1	0'55"	3・5	FR パドル 1E1H	600		0:11:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ロングドックパドル キックを打つ	150		0:04:30
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR 一定のペース	600		0:10:30
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 12サイトスカーリングキック	150		0:04:30
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR 一定のペース	600		0:10:30
S	25	×	6	3	0'25"	5	FR 1/3呼吸	450		0:07:30
			1	2	0'30"					0:01:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:27:30



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2018/8/28 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	3・5	FR パドル 1E1H	600	0:12:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR 一定のペース	600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイトスカーリングキック	100	0:03:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR 一定のペース	600	0:11:30
	S	25	×	4	3	0' 25"	5	FR 1/3呼吸	300	0:05:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:26:30



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2018/8/28 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0'40"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:10:00 0:08:00
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1'05"	3・5	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定のペース	500	0:10:25
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	100	0:03:00
	S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定のペース	500	0:10:25
	S	25	×	6	2	0'30"	5	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
				1	1	0'30"					0:00:30
DW											0:05:00
Total										3000	1:26:10



2018/8/28 火曜日

【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

F									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									0:10:00
S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
P	50	×	12	1	1' 15"	3・5	FR パドル 1E1H	600	0:15:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR 一定のペース	400	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイトスカーリングキック	100	0:03:00
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR 一定のペース	400	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR 1/3呼吸	150	0:03:30
DW									0:05:00
Total								2750	1:27:00