



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/10/16 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25	150	0:03:30	
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	5	3' 10"	4	FR		1000	0:15:50
2)	S	100	×	1	5	1' 35"	4	FR		500	0:07:55
3)	S	50	×	1	5	1' 00"	2	FR	E	250	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3・6	FR	パドル 1E1H	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 55"	33	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう	200	0:03:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3950	1:26:25	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/10/16 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	4	3'30"	4	FR		800	0:14:00
2)	S	100	×	1	4	1'45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	50	×	1	4	1'00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	1'00"	3・6	FR	パドル 1E1H	300	0:06:00
3)	P	50	×	4	1	1'00"	33	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/10/16 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
	S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
1)	S	200	× 1	4	3' 50"	4	FR	800	0:15:20
2)	S	100	× 1	4	1' 55"	4	FR	400	0:07:40
3)	S	50	× 1	4	1' 00"	2	FR	200	0:04:00
			1	3	0' 00"		E		0:00:00
									1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	150	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	150	0:03:30
									パドル DPS3本ずつ
1)	P	50	× 3	1	0' 55"	5	FR	150	0:02:45
2)	P	50	× 6	1	1' 05"	3・6	FR	300	0:06:30
3)	P	50	× 3	1	1' 05"	33	FR	150	0:03:15
			1	2	0' 00"				0:00:00
									パドル 1E1H パドルナシ 丁寧に泳ごう 1)→2)→3)レストナシ
DW									0:05:00
Total								3400	1:26:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/10/16 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25				150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング				300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転				150	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	4' 10"	4	FR					600	0:12:30
2)	S	100	×	1	3	2' 05"	4	FR					300	0:06:15
3)	S	50	×	1	3	1' 10"	2	FR	E				150	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				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
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル				150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	3・6	FR	パドル 1E1H				300	0:07:00
3)	P	50	×	3	1	1' 10"	33	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう				150	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
Total												3050	1:25:45	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/10/16 火曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	4' 30"	4	FR		600	0:13:30
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	4	FR		300	0:06:45
3)	S	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	E	150	0:03:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	パドル	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 20"	3-6	FR	パドル 1E1H	300	0:08:00
3)	P	50	×	2	1	1' 15"	33	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう	100	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											
											0:05:00
	Total									2850	1:27:00