

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	キャッチアップ°	1ストローク3スカル	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	パドル		300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル		300	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル		150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ°		150	0:03:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	S	150	×	6	1	2' 20"	4	FR			900	0:14:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR			600	0:09:30
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR			300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3900	1:24:30

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	キャッチアップ° 1ストローク3スカル		150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	パドル		300	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル		300	0:05:00
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル		100	0:01:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ°		150	0:03:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル		300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	S	150	×	4	1	2' 35"	4	FR			600	0:10:20
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR			600	0:10:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3550	1:24:50

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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク3スカル	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	1'00"	2	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0'55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	1	0'50"	6	FR	パドル	100	0:01:40
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	3ストローク3"ストップ°	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	150	×	4	1	2'45"	4	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR		600	0:11:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											
										0:05:00	
Total										3400	1:26:10



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/10/25 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										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	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1'05"	2	FR	ハドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	6	1	1'00"	5	FR	ハドル	300	0:06:00
3)	P	50	×	2	1	0'55"	6	FR	ハドル	100	0:01:50
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1'05"	3	FR	ハドル	200	0:04:20
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	150	×	4	1	3'05"	4	FR		600	0:12:20
2)	S	100	×	4	1	2'05"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR		150	0:02:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:26:05

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

【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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	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	キャッチアップ° 1ストローク3スカル	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	パドル	200	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	5	FR	パドル	300	0:07:00
3)	P	50	×	2	1	1' 05"	6	FR	パドル	100	0:02:10
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	パドル	200	0:04:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	150	×	3	1	3' 20"	4	FR		450	0:10:00
2)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
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
DW											0:05:00
Total										2850	1:27:05