

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	
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
S	100	×	18	1	1' 35"	4	FR	一定のペースで粘り強く泳ごう				1800	0:28:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
1)	P	25	×	2	4	0' 30"	2	FR	パドル 1E1H				200	0:04:00
2)	P	25	×	2	4	0' 25"	3	FR	パドル 1E1H				200	0:03:20
3)	P	25	×	2	4	0' 20"	5	FR	パドル 1E1H				200	0:02:40
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00	
KD	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	25"以内で！ フィンの場合18"以内で				150	0:04:30	
1)	S	75	×	2	2	1' 35"	2	FR	1E1H				300	0:06:20
2)	S	50	×	2	2	0' 55"	3	FR	1E1H				200	0:03:40
3)	S	25	×	2	2	0' 20"	5	FR	1E1H				100	0:01:20
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3900	1:25:50		

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 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	16	1	1'45"	4	FR	一定のペースで粘り強く泳ごう	1600	0:28:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	25	×	2	3	0'35"	2	FR	パドル 1E1H	150	0:03:30
2)	P	25	×	2	3	0'30"	3	FR	パドル 1E1H	150	0:03:00
3)	P	25	×	2	3	0'25"	5	FR	パドル 1E1H	150	0:02:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	KD	25	×	6	1	0'45"	9	FR	25"以内で！ フィンの場合18"以内で	150	0:04:30
1)	S	75	×	2	2	1'45"	2	FR	1E1H	300	0:07:00
2)	S	50	×	2	2	1'00"	3	FR	1E1H	200	0:04:00
3)	S	25	×	2	2	0'25"	5	FR	1E1H	100	0:01:40
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:26:40



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/3/17 日曜日
【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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	14	1	1'55"	4	FR	一定のペースで粘り強く泳ごう	1400	0:26:50
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	25	×	2	3	0'35"	2	FR	パドル 1E1H	150	0:03:30
2)	P	25	×	2	3	0'30"	3	FR	パドル 1E1H	150	0:03:00
3)	P	25	×	2	3	0'25"	5	FR	パドル 1E1H	150	0:02:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	KD	25	×	6	1	0'45"	9	FR	25"以内で！ フィンの場合18"以内で	150	0:04:30
1)	S	75	×	2	2	1'45"	2	FR	1E1H	300	0:07:00
2)	S	50	×	2	2	1'05"	3	FR	1E1H	200	0:04:20
3)	S	25	×	2	2	0'25"	5	FR	1E1H	100	0:01:40
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:25:50



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/3/17 日曜日
【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 0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	12	1	2'05"	4	FR	一定のペースで粘り強く泳ごう	1200	0:25:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	2	3	0'40"	2	FR	パドル 1E1H	150	0:04:00
2)	P	25	×	2	3	0'35"	3	FR	パドル 1E1H	150	0:03:30
3)	P	25	×	2	3	0'30"	5	FR	パドル 1E1H	150	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	KD	25	×	4	1	0'45"	9	FR	25"以内で！ フィンの場合18"以内で	100	0:03:00
1)	S	75	×	2	2	2'00"	2	FR	1E1H	300	0:08:00
2)	S	50	×	2	2	1'10"	3	FR	1E1H	200	0:04:40
3)	S	25	×	2	2	0'30"	5	FR	1E1H	100	0:02:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3100	1:27:40

【テーマ】
 強化期B
 AT
 長く持続できる

【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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 45"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	100	0:03:30
	S	100	×	10	1	2' 15"	4	FR	一定のペースで粘り強く泳ごう	1000	0:22:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	P	25	×	2	3	0' 45"	2	FR	パドル 1E1H	150	0:04:30
2)	P	25	×	2	3	0' 40"	3	FR	パドル 1E1H	150	0:04:00
3)	P	25	×	2	3	0' 35"	5	FR	パドル 1E1H	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
	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	25"以内で！ フィンの場合18"以内で	100	0:03:00
1)	S	75	×	2	2	2' 10"	2	FR	1E1H	300	0:08:40
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	1E1H	200	0:05:00
3)	S	25	×	2	2	0' 35"	5	FR	1E1H	100	0:02:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2800	1:27:00