



【テーマ】
 強化期A
 AT
 速く、強い 比較的持続できる

2019/6/16 日曜日
 【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	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30	
	Drill	50	×	6	1	1' 10"	3	FR 1~3→片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 4~6→キャッチアップ	300	0:07:00	
	P	25	×	4	4	0' 20"	6	FR パドル H	400	0:05:20	
				1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30	
1)	S	100	×	8	1	1' 40"	4	FR	800	0:13:20	
2)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR	300	0:04:30	
3)	S	100	×	8	1	1' 40"	4	FR	800	0:13:20	
4)	S	100	×	2	1	1' 25"	6	FR	200	0:02:50	
5)	S	100	×	8	1	1' 40"	4	FR	800	0:13:20	
6)	S	100	×	1	1	1' 20"	7	FR	100	0:01:20	
				1	1	0' 00"		1)~6)セットレストナシ		0:00:00	
DW											0:05:00
Total									4200	1:27:00	



【テーマ】
強化期A
AT
速く、強い 比較的持続できる

2019/6/16 日曜日
【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	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	3	FR 1~3→片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 4~6→キャッチアップ	300	0:07:30
	P	25	×	6	4	0' 25"	6	FR パドル H	600	0:10:00
				1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30
1)	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	800	0:14:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	300	0:05:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	600	0:10:30
4)	S	100	×	2	1	1' 35"	6	FR	200	0:03:10
5)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	400	0:07:00
6)	S	100	×	1	1	1' 30"	7	FR	100	0:01:30
				1	1	0' 00"		1)~6)セットレストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3800	1:26:10



【テーマ】
 強化期A
 AT
 速く、強い 比較的持続できる

2019/6/16 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										0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	1~3→片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 4~6→キャッチアップ	300	0:07:30	
P	25	×	4	4	0' 25"	6	FR	パドル H	400	0:06:40	
				1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
1)	S	100	×	8	1	1' 55"	4	FR		800	0:15:20
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR		300	0:05:30
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
4)	S	100	×	2	1	1' 45"	6	FR		200	0:03:30
5)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR		400	0:07:40
6)	S	100	×	1	1	1' 40"	7	FR		100	0:01:40
				1	1	0' 00"		1)~6)セットレストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:50	



【テーマ】
 強化期A
 AT
 速く、強い 比較的持続できる

2019/6/16 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	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	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	×	6	1	1' 20"	3	FR 1~3→片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 4~6→キャッチアップ	300	0:08:00
	P	25	×	4	4	0' 30"	6	FR パドル H	400	0:08:00
				1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30
1)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	300	0:06:00
3)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	500	0:10:25
4)	S	100	×	2	1	1' 55"	6	FR	200	0:03:50
5)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
6)	S	100	×	1	1	1' 50"	7	FR	100	0:01:50
				1	1	0' 00"		1)~6)セットレストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3300	1:27:55

【テーマ】
 強化期A
 AT
 速く、強い 比較的持続できる

【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	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰り返す	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	3	FR	1~3→片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 4~6→キャッチアップ	300	0:09:00
	P	25	×	4	3	0' 35"	6	FR	パドル H	300	0:07:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR		300	0:06:30
3)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
4)	S	100	×	2	1	2' 05"	6	FR		200	0:04:10
5)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
6)	S	100	×	1	1	2' 00"	7	FR		100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)~6)セットレストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:25:40