



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/6/30 日曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	ロングトックパドル	キックを打とう	150	0:03:30
	S	100	×	24	1	1'35"	4	FR	一定のペース コースの中に6月誕生日の方が居たらその人数分休憩できる	2400	0:38:00
	P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50	×	8	1	1'00"	4	FR	パドル DPS3本目のストローク数	400	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3900	1:25:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/6/30 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打とう				150	0:04:00
	S	100 × 20	1	1' 45"	4	FR	一定のペース コースの中に6月誕生日の方が居たらその人数分休憩できる				2000	0:35:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50 × 8	1	1' 00"	4	FR	パドル DPS3本目のストローク数				400	0:08:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:25:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/6/30 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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		
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30		
Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル キックを打とう	150	0:04:00		
S	100	× 18	1	1' 55"	4	FR 一定のペース コースの中に6月誕生日の方が居たらその人数分休憩できる	1800	0:34:30		
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	50	× 8	1	1' 00"	4	FR パドル DPS3本目のストローク数	400	0:08:00		
DW										0:05:00
Total							3300	1:25:00		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/6/30 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00		
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30		
Drill	25 × 4	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打とう	100	0:03:00		
S	100 × 16	1	2' 05"	4	FR	一定のペース コースの中に6月誕生日の方が居たらその人数分休憩できる	1600	0:33:20		
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00		
P	50 × 8	1	1' 10"	4	FR	パドル DPS3本目のストローク数	400	0:09:20		
DW										0:05:00
Total							3050	1:26:10		



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2019/6/30 日曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												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
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR		片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR		片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	0'45"	2	ロングトックパドル		キックを打とう	100	0:03:00
	S	100	×	14	1	2'15"	4	FR		一定のペース コースの中に6月誕生日の方が居たらその人数分休憩できる	1400	0:31:30
	P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR		パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1'15"	4	FR		パドル DPS3本目のストローク数	400	0:10:00
DW												0:05:00
	Total										2800	1:26:00