



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/7/9 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												
S	25	×	12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00 0:06:00
K	100	×	1	1	3'00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			100	0:03:00
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
K	50	×	3	1	1'30"	4	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
S	100	×	10	1	1'35"	4	FR	一定ペース			1000	0:15:50
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ パドル			150	0:04:30
P	50	×	3	4	0'40"	6	FR	パドル			600	0:08:00
			1	3	0'30"			セットレスト30"				0:01:30
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
S	100	×	10	1	1'35"	4	FR	一定ペース			1000	0:15:50
DW											0:05:00	
Total											3900	1:27:10

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
	K	100	×	1	1	3' 00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	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
	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドル	150	0:04:30
	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	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
	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:26:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/7/9 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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
	K	100	×	1	1	3' 00"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	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
	S	100	×	8	1	1' 55"	4	FR 一定ペース	800	0:15:20
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ パドル	150	0:04:30
	P	50	×	3	4	0' 50"	6	FR パドル	600	0:10:00
				1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30
	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
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR 一定ペース	600	0:11:30
DW										0:05:00
	Total								3300	1:26:20

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 0:08:00
	K	100	×	1	1	3' 00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	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
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドル	150	0:05:00
	P	50	×	3	4	0' 55"	6	FR	パドル	600	0:11:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	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
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
DW											0:05:00
Total										3050	1:27:00



【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

2019/7/9 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	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00 0:09:00
	K	100	×	1	1	3' 00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				100	0:03:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	4	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
	S	100	×	6	1	2' 15"	4	FR	一定ペース				600	0:13:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	ドックパドル	プルプイ パドル				150	0:05:30
	P	50	×	3	4	1' 00"	6	FR	パドル				600	0:12:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"					0:01:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				100	0:03:00
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース				400	0:09:00
DW														0:05:00
	Total											2800	1:26:30	