



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2019/8/31 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

B														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR					300	0:10:00 0:05:30
	S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00
	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				50	0:02:00
	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	プルプイを脛で挟む トローイン				150	0:03:00
	S	25	×	4	1	0'45"	6	FR	帆掛け船 右・左 腰が落ちないように				100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	脚をクロス 全力で泳ごう				100	0:04:00
1)	S	100	×	2	8	1'35"	2	FR	丁寧に！				1600	0:25:20
2)	S	50	×	1	8	0'40"	6	FR	H				400	0:05:20
				1	7	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0'40"	6	FR	バトル H				600	0:08:00
				1	3	1'00"								0:03:00
DW												0:05:00		
Total											3800	1:25:40		

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			150	0:04:00
	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン			50	0:02:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む ドローイン			150	0:03:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船 右・左 腰が落ちないように			100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス 全力で泳ごう			100	0:04:00
1)	S	100	×	2	7	1' 45"	2	FR	丁寧に！			1400	0:24:30
2)	S	50	×	1	7	0' 45"	6	FR	H			350	0:05:15
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	P	50	×	4	3	0' 45"	6	FR	パドル H			600	0:09:00
				1	2	1' 00"							0:02:00
DW													0:05:00
Total												3550	1:25:45

D												
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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン		50	0:02:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン		150	0:03:30
	S	25	×	4	1	0'45"	6	FR	帆掛け船 右・左 腰が落ちないように		100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	脚をクロス 全力で泳ごう		100	0:04:00
1)	S	100	×	2	7	1'55"	2	FR	丁寧に！		1400	0:26:50
2)	S	50	×	1	7	0'50"	6	FR	H		350	0:05:50
				1	6	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	50	×	3	2	0'50"	6	FR	バトル H		300	0:05:00
				1	1	1'00"						0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:24:40



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2019/8/31 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	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"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン		50	0:02:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む ドローイン		150	0:04:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船 右・左 腰が落ちないように		100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス 全力で泳ごう		100	0:04:00
1)	S	100	×	2	6	2' 05"	4	FR	丁寧に！		1200	0:25:00
2)	S	50	×	1	6	0' 55"	6	FR	H		300	0:05:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	P	50	×	4	2	0' 55"	6	FR	パドル H		400	0:07:20
				1	1	0' 30"						0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3050	1:24:50



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2019/8/31 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	50	0:02:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	プルブイを脛で挟む ドローイン	150	0:04:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船 右・左 腰が落ちないように	100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス 全力で泳ごう	100	0:04:00
1)	S	100	×	2	5	2' 15"	4	FR	丁寧に！	1000	0:22:30
2)	S	50	×	1	5	1' 00"	6	FR	H	250	0:05:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	50	×	4	2	1' 00"	6	FR	パドル H	400	0:08:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW											0:05:00
Total										2800	1:24:30