



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2019/9/10 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0'30"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:06:00
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	プルブイ	様々な位置で	150	0:05:00
P	50	×	6	1	0'55"	2・6	FR	パドル E/Hby25	H→大きいストロークで	300	0:05:30
DrillL	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	キャッチからかきこみに集中して	150	0:04:00
P	50	×	4	1	1'15"	6	FR	パドル H		200	0:05:00
S	25	×	6	1	0'35"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:03:30
S	100	×	15	1	1'35"	4	FR	一定のペース	HR→13~15/10"	1500	0:23:45
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
D/S	50	×	6	1	1'10"	9・2	FR	スタート15m	顔上げダッシュ残りE	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:26:45

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2019/9/10 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

C										
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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
P	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル E/Hby25 H→大きいストロークで	300	0:06:00
DrillL	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチからかきこみに集中して	150	0:04:00
P	50	×	4	1	1' 15"	6	FR	パドル H	200	0:05:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定のペース HR→13~15/10"	1200	0:21:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
D/S	50	×	5	1	1' 10"	9・2	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE	250	0:05:50
DW										0:05:00
Total									3300	1:25:50

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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300		0:06:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング フルブイ 様々な位置で	150		0:05:00
P	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR パドル E/Hby25 H→大きいストロークで	300		0:06:00
DrillL	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 キャッチからかきこみに集中して	150		0:04:30
P	50	×	4	1	1' 15"	6	FR パドル H	200		0:05:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR 一定のペース HR→13~15/10"	1200		0:23:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
D/S	50	×	3	1	1' 15"	9・2	FR スタート15m顔上げダッシュ残りE	150		0:03:45
DW										0:05:00
Total								3200		1:26:45



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2019/9/10 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR			DES	300	0:06:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR			パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	プルブイ		様々な位置で	150	0:05:30
P	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR			パドル E/Hby25 H→大きいストロークで	300	0:06:30
DrillL	50	×	2	1	1' 30"	2	FR			片手前右/左by25 キャッチからかきこみに集中して	100	0:03:00
P	50	×	3	1	1' 20"	6	FR			パドル H	150	0:04:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA			ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR			一定のペース HR→13~15/10"	1000	0:20:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR			ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
D/S	50	×	3	1	1' 20"	9・2	FR			スタート15m顔上げダッシュ残りE	150	0:04:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:26:20



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2019/9/10 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

F											Distance	Time
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	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'55"	4	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		150	0:05:30
P	50	×	6	1	1'15"	2・6	FR	パドル	E/Hby25 H→大きいストロークで		300	0:07:30
DrillL	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	キャッチからかきこみに集中して		100	0:03:00
P	50	×	3	1	1'30"	6	FR	パドル	H		150	0:04:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	×	8	1	2'15"	4	FR	一定のペース	HR→13~15/10"		800	0:18:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
D/S	50	×	3	1	1'30"	9・2	FR	スタート15m	顔上げダッシュ残りE		150	0:04:30
DW												0:05:00
Total											2700	1:27:30