



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2019/10/6 日曜日
【泳法注意】
キックと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
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	2	FR 1/3呼吸6ビート	300	0:05:30
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR パドル	900	0:13:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
1)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	1200	0:19:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR キャッチアップ	200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR 1/3呼吸6ビート	300	0:06:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3800	1:26:30



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2019/10/6 日曜日
【泳法注意】
キックと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										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
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR 1/3呼吸6ビート	300	0:06:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR パドル	900	0:15:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
1)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	800	0:14:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR キャッチアップ	200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR 1/3呼吸6ビート	300	0:06:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3400	1:25:00



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2019/10/6 日曜日
【泳法注意】
キックと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繰返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ°	200	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR 1/3呼吸6ビート	300	0:06:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR ハドル	900	0:16:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR キャッチアップ°	200	0:05:00
3)	S	50	×	4	2	1' 00"	2	FR 1/3呼吸6ビート	400	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								3300	1:26:00



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2019/10/6 日曜日
【泳法注意】
キックと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									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
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1' 05"	2	FR 1/3呼吸6ビート	300	0:06:30
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	50	×	6	2	1' 00"	5	FR パドル	600	0:12:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR キャッチアップ	200	0:06:00
3)	S	50	×	4	2	1' 10"	2	FR 1/3呼吸6ビート	400	0:09:20
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3000	1:27:20



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

2019/10/6 日曜日
【泳法注意】
キックと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											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
1)	K	50	×	2	2	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:07:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	1/3呼吸6ビート	200	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	50	×	6	2	1' 05"	5	FR	パドル	600	0:13:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°	200	0:06:00
3)	S	50	×	4	2	1' 15"	2	FR	1/3呼吸6ビート	400	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2700	1:26:30