



【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

2019/10/17 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
4

B												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR			300	0:05:30
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1'00"	3	FR	パドル	ストローク数を少なく	150	0:03:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
4)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25		150	0:04:00
5)	P	50	×	6	1	0'50"	3	FR	パドル	ストローク数を少なく	300	0:05:00
6)	S	50	×	6	1	0'55"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	ローリングを大きく	300	0:05:30
				1	5	0'00"			1)~6)レストナシ			0:00:00
1)	S	300	×	1	3	4'45"	4	FR			900	0:14:15
2)	S	200	×	1	3	3'30"	2	FR	E		600	0:10:30
3)	S	100	×	1	3	1'35"	4	FR			300	0:04:45
4)	S	50	×	1	3	1'00"	6	FR	H		150	0:03:00
5)	S	25	×	2	3	0'30"	2	FR	E		150	0:03:00
				1	3	0'00"			1)~5)レストナシ	5)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3900	1:27:00

【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

2019/10/17 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
4

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:30
1)	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
2)	P	50	×	4	1	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	200	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
4)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
5)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:05:30
6)	S	50	×	6	1	1'00"	2-4-6	FR	DES3本ずつ ローリングを大きく	300	0:06:00
				1	5	0'00"			1)~6)レストナシ		0:00:00
1)	S	200	×	1	3	3'30"	4	FR		600	0:10:30
2)	S	150	×	1	3	3'00"	2	FR	E	450	0:09:00
3)	S	100	×	1	3	1'45"	4	FR		300	0:05:15
4)	S	50	×	1	3	1'00"	6	FR	H	150	0:03:00
5)	S	25	×	2	3	0'30"	2	FR	E	150	0:03:00
				1	2	0'00"			1)~5)レストナシ 5)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total										3500	1:25:45



【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

2019/10/17 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
4

D												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1'10"	3	FR	パドル	ストローク数を少なく	150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
4)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25		100	0:03:00
5)	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドル	ストローク数を少なく	300	0:06:00
6)	S	50	×	6	1	1'05"	2・4・6	FR	DES3本ずつ	ローリングを大きく	300	0:06:30
				1	5	0'00"			1)~6)レストナシ			0:00:00
1)	S	200	×	1	3	3'50"	4	FR			600	0:11:30
2)	S	150	×	1	3	3'10"	2	FR	E		450	0:09:30
3)	S	100	×	1	3	1'55"	4	FR			300	0:05:45
4)	S	50	×	1	3	1'05"	6	FR	H		150	0:03:15
5)	S	25	×	2	3	0'30"	2	FR	E		150	0:03:00
				1	2	0'00"			1)~5)レストナシ	5)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:30



【テーマ】  
基礎期B  
AT  
長く持続できる

2019/10/17 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1'20"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
4)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
5)	P	50	×	6	1	1'10"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:07:00
6)	S	50	×	3	1	1'10"	2・4・6	FR	DES ローリングを大きく	150	0:03:30
				1	5	0'00"			1)~6)レストナシ		0:00:00
1)	S	200	×	1	3	4'10"	4	FR		600	0:12:30
2)	S	150	×	1	3	3'20"	2	FR	E	450	0:10:00
3)	S	100	×	1	3	2'05"	4	FR		300	0:06:15
4)	S	50	×	1	3	1'05"	6	FR	H	150	0:03:15
5)	S	25	×	2	3	0'40"	2	FR	E	150	0:04:00
				1	2	0'00"			1)~5)レストナシ 5)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
Total										3150	1:27:30



【テーマ】  
 基礎期B  
 AT  
 長く持続できる

2019/10/17 木曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 4

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	2-3-4	FR	DES		300	0:07:00
1)	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	100	0:03:30
2)	P	50	× 4	1	1' 30"	3	FR	パドル	ストローク数を少なく	200	0:06:00
3)	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
4)	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25		100	0:03:00
5)	P	50	× 6	1	1' 15"	3	FR	パドル	ストローク数を少なく	300	0:07:30
6)	S	50	× 6	1	1' 20"	2-4-6	FR	DES	ローリングを大きく	300	0:08:00
				1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ		0:00:00
1)	S	200	× 1	2	4' 10"	4	FR			400	0:08:20
2)	S	150	× 1	2	3' 20"	2	FR	E		300	0:06:40
3)	S	100	× 1	2	2' 05"	4	FR			200	0:04:10
4)	S	50	× 1	2	1' 05"	6	FR	H		100	0:02:10
5)	S	25	× 2	2	0' 40"	2	FR	E		100	0:02:40
				1	1	0' 00"			1)~5)レストナシ 5)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:26:00