



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/3 日曜日
【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										0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00
	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	腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	スカーリング	プルブイを脛で挟む 3スカル1BR 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	100	×	6	1	1' 30"	5	FR	ハドル	600	0:09:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	ハドル	300	0:04:30
3)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	ハドル	150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
1)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
2)	S	100	×	8	1	1' 35"	5	FR		800	0:12:40
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:25:10

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繰り返し	300	0:07:00	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルバイを脛で挟む 3スカル1BR 腰の位置を高く	150	0:05:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハトル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P 100 × 6	1	1' 40"	5	FR	ハトル	600	0:10:00	
2)	P 50 × 6	1	0' 50"	5	FR	ハトル	300	0:05:00	
3)	P 25 × 6	1	0' 25"	5	FR	ハトル	150	0:02:30	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°	100	0:02:30	
D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00	
1)	S 50 × 6	1	0' 55"	4	FR		300	0:05:30	
2)	S 100 × 6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30	
3)	S 50 × 4	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3350	1:26:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/3 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	腰の位置を高く		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	フルブイを脛で挟む	3スカル1BR 腰の位置を高く	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	100	×	6	1	1' 50"	5	FR	パドル		600	0:11:00
2)	P	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	パドル		200	0:03:40
3)	P	25	×	4	1	0' 25"	5	FR	パドル		100	0:01:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ		100	0:02:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR			300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR			600	0:11:30
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう		150	0:03:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3150	1:26:05



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/3 日曜日
【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											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ヒルトアップ°	200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング°	プルブイを脛で挟む 3スカル1BR 腰の位置を高く	150	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	100	×	4	1	2' 00"	5	FR	パドル	400	0:08:00
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	パドル	200	0:04:00
3)	P	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	パドル	100	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR		300	0:06:30
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR		600	0:12:30
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:28:45



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/3 日曜日
【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										0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:09:00	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	プルブイを脛で挟む 3スカル1BR 腰の位置を高く	150	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
1)	P	100	×	4	1	2' 10"	5	FR	パドル	400	0:08:40
2)	P	50	×	4	1	1' 05"	5	FR	パドル	200	0:04:20
3)	P	25	×	4	1	0' 35"	5	FR	パドル	100	0:02:20
				1	2	0' 30"				0:01:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	5	FR		200	0:05:00
2)	S	100	×	4	1	2' 15"	5	FR		400	0:09:00
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									2600	1:26:20	