



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/12/8 日曜日
【泳法注意】
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									0:10:00
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30
				1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill		50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
							片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸		
1)	S	100	× 3	2	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
2)	S	100	× 2	2	1' 35"	4	FR	400	0:06:20
3)	S	100	× 1	2	1' 30"	5	FR	200	0:03:00
				1 1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
P		25	× 4	4	0' 20"	5	FR	400	0:05:20
				1 3	0' 30"		パドル H セットレスト30"		0:01:30
1)	S	100	× 3	2	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
2)	S	100	× 2	2	1' 30"	5	FR	400	0:06:00
3)	S	100	× 1	2	1' 20"	6	FR	200	0:02:40
				1 1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
KD-D		25	× 4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
							奇数→キャッチアップ8ストローク以内 偶数→顔上げ		
DW									0:05:00
Total								4050	1:26:50

C										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300 0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300 0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		300 0:05:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150 0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう！	300 0:05:30
2)	S	100	×	2	1	1'45"	4	FR		200 0:03:30
3)	S	100	×	1	1	1'40"	5	FR		100 0:01:40
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	4	0'25"	5	FR	パドル H	600 0:10:00
				1	3	0'30"		セットレスト30"		0:01:30
1)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう！	600 0:11:00
2)	S	100	×	2	2	1'40"	5	FR		400 0:06:40
3)	S	100	×	1	2	1'30"	6	FR		200 0:03:00
				1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	KD・D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→キャッチアップ°8ストローク以内 偶数→顔上げ	100 0:04:00
	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100 0:02:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:26:50

D									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2 FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3 FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5 FR	150	0:02:30
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2 FR 片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2'00"	3 FR 1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう！	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	1	1'55"	4 FR	200	0:03:50
3)	S	100	×	1	1	1'50"	5 FR	100	0:01:50
				1	2	0'00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	4	5	0'25"	5 FR パドル H	500	0:08:20
				1	4	0'30"	セットレスト30"		0:02:00
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3 FR 1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう！	600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1'50"	5 FR	400	0:07:20
3)	S	100	×	1	2	1'40"	6 FR	200	0:03:20
				1	1	1'00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	KD・D	25	×	4	1	1'00"	9 FR 奇数→キャッチアップ°8ストローク以内 偶数→顔上げ	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2'00"	3 FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW									0:05:00
Total								3400	1:26:10



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/12/8 日曜日
【泳法注意】
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	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR		150	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR		150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう!	300	0:06:30
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	5	FR		100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	4	4	0' 30"	5	FR	パドル H	400	0:08:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう!	600	0:13:00
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR		400	0:08:00
3)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR		200	0:03:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	KD-D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→キャッチアップ ⁸ ストローク以内 偶数→顔上げ	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:35



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/12/8 日曜日
【泳法注意】
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
1)	S	50	× 6	1	1' 15"	2 FR	300	0:07:30		
2)	S	50	× 3	1	1' 10"	3 FR	150	0:03:30		
3)	S	50	× 3	1	1' 05"	5 FR	150	0:03:15		
				1 2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2 FR	100	0:03:00	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	
1)	S	100	× 3	1	2' 20"	3 FR	300	0:07:00	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう！	
2)	S	100	× 2	1	2' 15"	4 FR	200	0:04:30		
3)	S	100	× 1	1	2' 10"	5 FR	100	0:02:10		
				1 2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	P	25	× 4	4	0' 35"	5 FR	400	0:09:20	パドル H	
				1 3	0' 30"	セットレスト30"				0:01:30
1)	S	100	× 2	2	2' 20"	3 FR	400	0:09:20	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう！	
2)	S	100	× 2	2	2' 10"	5 FR	400	0:08:40		
3)	S	100	× 1	2	2' 00"	6 FR	200	0:04:00		
				1 1	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
	KD-D	25	× 4	1	1' 00"	9 FR	100	0:04:00	奇数→キャッチアップ°8ストローク以内 偶数→顔上げ	
	S	100	× 1	1	2' 30"	3 FR	100	0:02:30	丁寧に泳ごう	
DW										0:05:00
Total							2900	1:27:15		