



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/12/17 火曜日
【泳法注意】
フィンッシュ
【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
S	200	×	3	1	3'10"	4	FR 一定のペース	600	0:09:30
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング 背面 腰の位置 トローイン つま先水面上	100	0:04:00
P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
P	100	×	8	1	1'30"	4	FR パドル 大きく泳ごう	800	0:12:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
K	25	×	4	1	1'00"	6	FLY 背面 挑戦してみてください 腹筋強化	100	0:04:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1'35"	FR 一定ペース	600	0:09:30
2)	S	50	×	8	1	0'45"	FR	400	0:06:00
3)	S	25	×	8	1	0'25"	FR	200	0:03:20
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3800	1:25:20

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定のペース		600	0:10:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面	腰の位置 トローイン つま先水面上	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	パドル	大きく泳ごう	600	0:10:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FLY	背面	挑戦してみてください 腹筋強化	100	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR			300	0:05:00
3)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR			150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:25:30

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
	S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
Drill		25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 ドローイン つま先水面上	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100	×	6	1	1'50"	4	FR	パドル 大きく泳ごう	600	0:11:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	K	25	×	4	1	1'00"	6	FLY	背面 挑戦してみてください 腹筋強化	100	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	一定ペース	500	0:09:35
2)	S	50	×	6	1	0'55"	5	FR		300	0:05:30
3)	S	25	×	4	1	0'25"	5	FR		100	0:01:40
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:45



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/12/17 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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
	S	200	×	3	1	4' 10"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 トローイン つま先水面上	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	パドル 大きく泳ごう	500	0:10:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FLY	背面 挑戦してみてください 腹筋強化	100	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2)	S	50	×	5	1	1' 00"	5	FR		250	0:05:00
3)	S	25	×	4	1	0' 30"	5	FR		100	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:27:20



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/12/17 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
	S	200	× 2	1	4' 30"	4	FR 一定のペース	400	0:09:00	
Drill	25	× 4	1	1' 00"	4	スカーリング 背面 腰の位置 トローイン つま先水面上	100	0:04:00		
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
	P	100	× 5	1	2' 10"	4	FR パドル 大きく泳ごう	500	0:10:50	
	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
	K	25	× 4	1	1' 00"	6	FLY 背面 挑戦してみてください 腹筋強化	100	0:04:00	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
1)	S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR 一定ペース	400	0:09:00	
2)	S	50	× 4	1	1' 10"	5	FR	200	0:04:40	
3)	S	25	× 4	1	0' 35"	5	FR	100	0:02:20	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								2800	1:27:20	