

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	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストロークを目指そう!		150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 2E1H×2・1E1H×3		600	0:12:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2' 30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
K	100	×	2	1	2' 30"	4	FR	頑張ろう!		200	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°		150	0:03:30
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース		1500	0:23:45
DW											0:05:00
Total										3750	1:25:45

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2020/3/14 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストロークを目指そう！	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 2E1H×2・1E1H×3	600	0:12:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
K	100	×	2	1	2'30"	4	FR	頑張ろう！	200	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:00
S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:25:30

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2020/3/14 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストロークを目指そう！	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 2E1H×2・1E1H×3	600	0:12:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
K	100	×	2	1	2'30"	4	FR	頑張ろう！	200	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:00
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定のペース	1200	0:23:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:25:00

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	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
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	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストロークを目指そう!	150	0:04:30
P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 2E1H×2・1E1H×3	600	0:13:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2' 30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	頑張ろう!	200	0:06:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	1000	0:20:50
DW										0:05:00
Total									3050	1:25:35

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	×	6	1	1' 10"	3	FR	300	0:07:00
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	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストロークを目指そう!	100	0:03:00
P	50	×	12	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 2E1H×2・1E1H×3	600	0:15:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2' 30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	頑張ろう!	200	0:06:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	800	0:18:00
DW										0:05:00
Total									2800	1:25:45