



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2020/10/31 土曜日
【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	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸 右/左by25	150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	3	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	25	×	6	1	0' 20"	5	FR	パドル	150	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 ローリングを意識してキャッチを遠くに！	150	0:03:30
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	フォーム 大きいストローク	300	0:06:00
2)	S	100	×	7	2	1' 35"	4	FR	一定のペース	1400	0:22:10
3)	S	50	×	3	2	1' 10"	6・2	FR	H/Eby25	300	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3550	1:24:10

C											Distance	Time
Menu				Set	Cycle	強度	種目		説明			
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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR		ビルドアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR		片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸 右/左by25	150	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドル	150	0:03:00	
3)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30	
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR		ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR		片手横右/左by25 ローリングを意識してキャッチを遠くに!	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	フォーム 大きいストローク	300	0:06:00	
2)	S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00	
3)	S	50	×	2	2	1' 15"	6・2	FR	H/Eby25	200	0:05:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW												0:05:00
Total										3250	1:25:00	

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸 右/左by25	150		0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR パドル	150	0:03:00
3)	P	25	×	4	1	0' 25"	5	FR パドル	100	0:01:40
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100		0:03:00
K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150		0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 ローリングを意識してキャッチを遠くに！	150		0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR フォーム 大きいストローク	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	2	1' 55"	4	FR 一定のペース	1200	0:23:00
3)	S	50	×	2	2	1' 15"	6・2	FR H/Eby25	200	0:05:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total								3150		1:24:40



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2020/10/31 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

E											Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸 右/左by25			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル			150	0:03:30
3)	P	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	パドル			100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 ローリングを意識してキャッチを遠くに!			150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	フォーム 大きいストローク			200	0:04:40
2)	S	100	×	5	2	2' 05"	4	FR	一定のペース			1000	0:20:50
3)	S	50	×	2	2	1' 20"	6・2	FR	H/Eby25			200	0:05:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
DW												0:05:00	
Total											2850	1:25:20	

F											Distance	Time	
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU												0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:09:00	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルドアップ			200	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸 右/左by25			150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル			150	0:04:00
3)	P	25	×	4	1	0' 35"	5	FR	パドル			100	0:02:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00	
K	25	×	4	1	0' 55"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:40	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 ローリングを意識してキャッチを遠くに！			150	0:04:30	
1)	S	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	フォーム 大きいストローク			200	0:05:20
2)	S	100	×	4	2	2' 15"	4	FR	一定のペース			800	0:18:00
3)	S	50	×	2	2	1' 30"	6・2	FR	H/Eby25			200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
DW												0:05:00	
Total											2600	1:25:20	