

A												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	1~3→片手横右/左by25	4~6→キャッチアップ°		300	0:07:00
S	100	×	9	1	1' 20"	4	FR	一定のペース			900	0:12:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	12サイド/6サイドby25			150	0:03:30
KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ°			100	0:03:00
S	100	×	9	1	1' 20"	4	FR	一定のペース			900	0:12:00
S	25	×	8	1	0' 30"	6	FR	奇数→15m顔上げダッシュ	偶数→1/3呼吸		200	0:04:00
DW												0:05:00
Total											4050	1:25:30



今年もよろしくお願ひします
 【テーマ】
 準備期B
 AT
 長く持続できる

2021/1/9 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 4

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	1~3→片手横右/左by25	4~6→キャッチアップ°		300	0:07:00
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定のペース			800	0:12:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25			150	0:03:30
KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ°			100	0:03:00
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定のペース			800	0:12:00
S	25	×	8	1	0' 30"	6	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸			200	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3850	1:25:30

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	50	×	6	1	1'15"	2	FR	1〜3→片手横右/左by25	4〜6→キャッチアップ	300	0:07:30
	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定のペース		600	0:10:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
	KD	25	×	4	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ		100	0:03:00
	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定のペース		600	0:10:00
	S	25	×	8	1	0'30"	6	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:25:00

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→片手横右/左by25	4~6→キャッチアップ	300	0:07:30
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定のペース		600	0:11:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		500	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:00
KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ		100	0:03:00
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定のペース		600	0:11:00
S	25	×	8	1	0' 30"	6	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸		200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:25:30



今年もよろしくお願ひします
 【テーマ】
 準備期B
 AT
 長く持続できる

2021/1/9 土曜日
 【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	50	×	6	1	1'05"	2	FR				300	0:06:30
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25	4~6→キャッチアップ°		300	0:08:00
S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	一定のペース			500	0:09:35
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50	×	10	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1E1H			500	0:10:50
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:30
KD	25	×	4	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ°			100	0:03:00
S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	一定のペース			500	0:09:35
S	25	×	6	1	0'35"	6	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸			150	0:03:30
DW												0:05:00
Total											3100	1:24:30



今年もよろしくお願ひします
 【テーマ】
 準備期B
 AT
 長く持続できる

2021/1/9 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 4

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	1~3→片手横右/左by25	4~6→キャッチアップ		300	0:09:00
	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース			400	0:08:20
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ			150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H			500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:30
	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ			100	0:03:00
	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース			400	0:08:20
	S	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸			150	0:04:00
DW													0:05:00
	Total											2900	1:24:30