

A											
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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150			0:03:00
Drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR 5ストローク1回転	100			0:02:40
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 3ストローク3"ストップ プルプイ	150			0:04:00
S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせよう	600			0:10:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150			0:04:00
P	50	×	8	1	0' 55"	2・6	FR ハドル 1E1H	400			0:07:20
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150			0:04:30
S	100	×	10	1	1' 25"	4	FR	1000			0:14:10
KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR 3ストローク3"ストップ	100			0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100			0:04:00
S	100	×	6	1	1' 30"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	600			0:09:00
DW											0:05:00
Total								3800			1:26:40



基礎サークルが変更になっています。  
 【テーマ】  
 準備期B  
 AT  
 長く持続できる

2021/1/12 火曜日  
 【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 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	0'40"	2	FR 5ストローク1回転	100	0:02:40
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 3ストローク3"ストップ プルプイ	150	0:04:00
	S	50	×	12	1	0'55"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせよう	600	0:11:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	0'55"	2-6	FR パドル 1E1H	400	0:07:20
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1'30"	4	FR	800	0:12:00
	KD	25	×	4	1	0'45"	9	FR 3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	100	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'40"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	600	0:10:00
DW										0:05:00
	Total								3600	1:26:30

基礎サークルが変更になっています。  
 【テーマ】  
 準備期B  
 AT  
 長く持続できる

2021/1/12 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 4

C											
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
Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150			0:03:00
Drill	25	×	4	1	0'40"	2	FR 5ストローク1回転	100			0:02:40
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 3ストローク3"ストップ プルプイ	150			0:04:00
S	50	×	12	1	0'55"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせよう	600			0:11:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150			0:04:00
P	50	×	8	1	1'00"	2・6	FR ハドル 1E1H	400			0:08:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150			0:04:30
S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	600			0:10:00
KD	25	×	4	1	0'45"	9	FR 3ストローク3"ストップ	100			0:03:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	100			0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	600			0:11:00
DW											0:05:00
Total								3400			1:26:10



基礎サークルが変更になっています。  
 【テーマ】  
 準備期B  
 AT  
 長く持続できる

2021/1/12 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 4

D													
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 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう			150	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:02:40
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ プルプイ			150	0:04:00
	S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせよう			600	0:11:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			400	0:08:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR				600	0:10:30
	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ			100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR				100	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング			600	0:11:30
DW												0:05:00	
	Total											3400	1:27:10



基礎サークルが変更になっています。  
 【テーマ】  
 準備期B  
 AT  
 長く持続できる

2021/1/12 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 4

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
Drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR 5ストローク1回転	100		0:02:40
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 3ストローク3"ストップ プルプイ	150		0:04:00
S	50	×	10	1	1' 00"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせよう	500		0:10:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	50	×	8	1	1' 05"	2・6	FR ハドル 1E1H	400		0:08:40
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150		0:04:30
S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	500		0:09:35
KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR 3ストローク3"ストップ	100		0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100		0:04:00
S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	500		0:10:00
DW										0:05:00
Total								3100		1:25:55



基礎サークルが変更になっています。  
 【テーマ】  
 準備期B  
 AT  
 長く持続できる

2021/1/12 火曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 4

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300		0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
Drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR 5ストローク1回転	100		0:02:40
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 3ストローク3"ストップ プルプイ	150		0:04:00
S	50	×	8	1	1' 10"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせよう	400		0:09:20
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	50	×	8	1	1' 05"	2・6	FR ハドル 1E1H	400		0:08:40
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	150		0:04:30
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	500		0:10:25
KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR 3ストローク3"ストップ	100		0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100		0:04:00
S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	400		0:08:40
DW										0:05:00
Total								2900		1:26:15