



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2021/6/29 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

| 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 | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | ドックパドル | プルプイ | キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク | 右/左by25 | ストローク側で呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| P | 100 | × | 8 | 1 | 1' 40" | 3-6 | FR | パドル | E/Hby50 | 800 | 0:13:20 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | 150 | 0:04:00 | |
| 1) | D/S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 9-1 | FR | 5m～壁～10mダッシュ | 残り10mE | 150 | 0:04:00 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 6 | FR | H | | 300 | 0:06:00 |
| 3) | S | 100 | × | 10 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 一定ペース | | 1000 | 0:15:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 | |
| K/S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | K→6サイト | S→大きいストローク | 200 | 0:04:00 | |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | 3800 | 1:26:50 | |

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2021/6/29 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 | 25 | × 6 | 1 | 0'45" | 3 | ドックパドル | プルプイ | キャッチの肘上げ | | | | 150 | 0:04:30 |
| Drill | 50 | × 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 片手ドックパドル片手ストローク | 右/左by25 ストローク側で呼吸 | | | | 150 | 0:04:00 |
| P | 100 | × 8 | 1 | 1'45" | 3・6 | FR | パドル | E/Hby50 | | | | 800 | 0:14:00 |
| S | 25 | × 6 | 1 | 0'45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | D/S | 25 | × 6 | 1 | 0'40" | 9・1 | FR | 5m～壁～10mダッシュ 残り10mE | | | | 150 | 0:04:00 |
| 2) | S | 50 | × 6 | 1 | 1'10" | 6 | FR | H | | | | 300 | 0:07:00 |
| 3) | S | 100 | × 7 | 1 | 1'40" | 4 | FR | 一定ペース | | | | 700 | 0:11:40 |
| | | | 1 2 | | 0'30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | | | 0:01:00 |
| K/S | 50 | × 4 | 1 | 1'00" | 3 | FR | K→6サイト | S→大きいストローク | | | | 200 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 3500 | 1:27:10 | |

| 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 | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 3 | トックパドル | フルブイ | キャッチの肘上げ | | | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 片手トックパドル | 片手ストローク | 右/左by25 | | ストローク側で呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| P | 100 | × | 8 | 1 | 1'50" | 3-6 | FR | パドル | E/Hby50 | | | 800 | 0:14:40 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | 150 | 0:04:30 | | |
| 1) | D/S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 9-1 | FR | 5m～壁～10mダッシュ 残り10mE | | | 150 | 0:04:00 | |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'10" | 6 | FR | H | | | 300 | 0:07:00 | |
| 3) | S | 100 | × | 7 | 1 | 1'45" | 4 | FR | 一定ペース | | | 700 | 0:12:15 | |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | | 0:01:00 | |
| K/S | 50 | × | 4 | 1 | 1'05" | 3 | FR | K→6サイト | S→大きいストローク | | | 200 | 0:04:20 | |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | | 3350 | 1:26:15 | |

| E | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|--------|--------|--------------------------------------|------------------------|---------|---------|
| 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 | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ | 150 | 0:04:30 | |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸 | 150 | 0:04:00 | |
| P | 100 | × | 8 | 1 | 2' 00" | 3・6 | FR パドル E/Hby50 | 800 | 0:16:00 | |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR ゆっくり泳ごう | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | D/S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 9・1 | FR 5m～壁～10mダッシュ 残り10mE | 150 | 0:04:00 |
| 2) | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 6 | FR H | 300 | 0:07:00 |
| 3) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 4 | FR 一定ペース | 600 | 0:11:00 |
| | | | 1 2 | | 0' 30" | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:01:00 |
| K/S | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 3 | FR K→6サイト S→大きいストローク | 200 | 0:04:40 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3250 | 1:26:40 | |



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2021/6/29 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

| F | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-------|-------|--------|-----------------|---------------------|--|--|----------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | Distance | Time | |
| W-PU | | | | | | | | | | | | 0:10:00 | |
| 1) | S | 50 | × 6 | 1 | 1'10" | 2 | FR | | | | 300 | 0:07:00 | |
| 2) | S | 50 | × 6 | 1 | 1'05" | 3 | FR | | | | 300 | 0:06:30 | |
| 3) | S | 50 | × 3 | 1 | 1'00" | 5 | FR | | | | 150 | 0:03:00 | |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | | | 0:01:00 |
| Drill | 25 | × 6 | 1 | 0'45" | 3 | トックパドル | フルブイ | キャッチの肘上げ | | | | 150 | 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 | 右/左by25 ストローク側で呼吸 | | | | 150 | 0:04:30 |
| P | 100 | × 6 | 1 | 2'10" | 3-6 | FR | パドル | E/Hby50 | | | | 600 | 0:13:00 |
| S | 25 | × 6 | 1 | 0'45" | 1 | BR | ゆっくり泳ごう | | | | 150 | 0:04:30 | |
| 1) | D/S | 25 | × 6 | 1 | 0'45" | 9-1 | FR | 5m～壁～10mダッシュ 残り10mE | | | | 150 | 0:04:30 |
| 2) | S | 50 | × 4 | 1 | 1'15" | 6 | FR | H | | | | 200 | 0:05:00 |
| 3) | S | 100 | × 6 | 1 | 2'05" | 4 | FR | 一定ペース | | | | 600 | 0:12:30 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | | | 0:01:00 |
| K/S | 50 | × 3 | 1 | 1'20" | 3 | FR | K→6サイト | S→大きいストローク | | | | 150 | 0:04:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 2900 | 1:26:00 | |