



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2021/7/8 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR	ストロークのタイミングに注意		150	0:02:45	
3)	Drill	50	×	3	1	1' 05"	2	FR	3ストローク3"ストップ		150	0:03:15	
4)	S	50	×	3	1	0' 50"	4	FR	ストロークのタイミングに注意		150	0:02:30	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00	
	S	100	×	15	1	1' 30"	4	FR	一定のペース		1500	0:22:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	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	0:03:30
	P	25	×	6	4	0' 25"	6	FR	パドル	H	600	0:10:00	
				1	3	1' 00"						0:03:00	
	S	50	×	5	1	0' 55"	2	FR	ストロークのタイミングに注意		250	0:04:35	
DW												0:05:00	
	Total										3850	1:26:05	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2021/7/8 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	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
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25	フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	ストロークのタイミングに注意			150	0:03:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3ストローク3"ストップ			150	0:03:30
4)	S	50	×	3	1	0'50"	4	FR	ストロークのタイミングに注意			150	0:02:30
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	12	1	1'40"	4	FR	一定のペース			1200	0:20:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E			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	25	×	6	4	0'25"	6	FR	パドル	H		600	0:10:00
				1	3	1'00"							0:03:00
	S	50	×	5	1	1'00"	2	FR	ストロークのタイミングに注意			250	0:05:00
DW													0:05:00
	Total											3550	1:26:00

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	1'50"	2-3-4	FR	DES			300	0:05:30
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ	右/左by25	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	ストロークのタイミングに注意			150	0:03:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3ストローク3"ストップ			150	0:03:30
4)	S	50	×	3	1	0'50"	4	FR	ストロークのタイミングに注意			150	0:02:30
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E			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	25	×	6	4	0'25"	6	FR	パドル	H		600	0:10:00
				1	3	1'00"							0:03:00
	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	ストロークのタイミングに注意			200	0:04:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:26:00

E														
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	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25	フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:00	
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	ストロークのタイミングに注意			150	0:03:00	
3)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	3ストローク3"ストップ			150	0:03:30	
4)	S	50	×	3	1	0' 55"	4	FR	ストロークのタイミングに注意			150	0:02:45	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00	
	S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定のペース			1200	0:22:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E			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	25	×	6	3	0' 30"	6	FR	パドル	H		450	0:09:00	
				1	2	1' 00"							0:02:00	
	S	50	×	4	1	1' 05"	2	FR	ストロークのタイミングに注意			200	0:04:20	
DW													0:05:00	
	Total											3350	1:26:05	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2021/7/8 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

F														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:10:00	
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25	フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:30	
2)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	ストロークのタイミングに注意			150	0:03:15	
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ			150	0:04:00	
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	4	FR	ストロークのタイミングに注意			150	0:03:00	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00	
	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース			1000	0:20:50	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E			150	0:04:30	
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	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		100	0:03:00
	P	25	×	6	3	0' 30"	6	FR	パドル	H		450	0:09:00	
				1	2	1' 00"							0:02:00	
	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	ストロークのタイミングに注意			150	0:03:30	
DW													0:05:00	
	Total											3050	1:26:05	