

【テーマ】

準備期B

AT

長く持続できる

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
	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	150	0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	4	FR パドル 1/5呼吸	150	0:03:00
	P	100 × 6	1	1' 35"	4	FR パドル 左右のストロークのタイミングを合わせそこに呼吸を合わせる	600	0:09:30
	P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
	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 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
1)	S	100 × 6	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	600	0:09:30
2)	S	50 × 6	1	0' 45"	4	FR 一定ペース	300	0:04:30
3)	S	25 × 6	1	0' 25"	4	FR 一定ペース	150	0:02:30
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total							2950	0:56:00

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2022/1/15 土曜日
【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	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	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	150	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 30"	4	FR	パドル 1/5呼吸	150	0:03:00
	P	100	× 6	1	1' 45"	4	FR	パドル 左右のストロークのタイミングを合わせそこに呼吸を合わせる	600	0:10:30
	P	50	× 4	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
1)	S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:00
3)	S	25	× 4	1	0' 25"	4	FR	一定ペース	100	0:01:40
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total								2800	0:56:40	

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2022/1/15 土曜日
【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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	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	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	4	FR	パドル 1/5呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせそこに呼吸を合わせる	150	0:03:00
	P	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	パドル	600	0:11:00
	P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30
3)	S	25	×	4	1	0' 30"	4	FR	一定ペース	100	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total										2600	0:55:40

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2022/1/15 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
	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	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0'30"	4	FR	パドル 1/5呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせそこに呼吸を合わせる	150	0:03:00
	P	100	× 5	1	2'00"	4	FR	パドル	500	0:10:00
	P	50	× 4	1	1'05"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:20
	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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
1)	S	100	× 4	1	2'05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2)	S	50	× 6	1	1'00"	4	FR	一定ペース	300	0:06:00
3)	S	25	× 4	1	0'30"	4	FR	一定ペース	100	0:02:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total								2500	0:56:40	

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2022/1/15 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 35"	4	FR	パドル 1/5呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせそこに呼吸を合わせる	150	0:03:30
	P	100 × 4	1	2' 10"	4	FR	パドル	400	0:08:40
	P	50 × 5	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	250	0:05:25
	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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
1)	S	100 × 3	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	300	0:06:30
2)	S	50 × 6	1	1' 05"	4	FR	一定ペース	300	0:06:30
3)	S	25 × 4	1	0' 30"	4	FR	一定ペース	100	0:02:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW	S	100 × 1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total							2350	0:56:15



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2022/1/15 土曜日
【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' 15"	2	FR		300	0:07:30
	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	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	4	FR	パドル 1/5呼吸 左右のストロークのタイミングを合わせそこに呼吸を合わせる	150	0:04:00
	P	100	× 4	1	2' 15"	4	FR	パドル	400	0:09:00
	P	50	× 3	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	150	0:03:30
	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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
1)	S	100	× 2	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	200	0:04:30
2)	S	50	× 6	1	1' 10"	4	FR	一定ペース	300	0:07:00
3)	S	25	× 6	1	0' 35"	4	FR	一定ペース	150	0:03:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW	S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
Total								2200	0:56:00	