

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/2/19 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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	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
	S	200	×	1	1	3'15"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:15
	Drill	25	×	4	1	0'45"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上	150	0:04:00
	P	100	×	6	1	1'30"	5	FR	パドル フィニッシュを強く	600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	1	3'30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
2)	S	50	×	1	1	1'00"	7	FR	H	50	0:01:00
3)	S	100	×	6	1	1'35"	5	FR		600	0:09:30
4)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									3050	0:57:15

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	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
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:03:30
	Drill	25 × 4	1	0' 45"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 トローイン	100		0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上	150		0:04:00
	P	100 × 6	1	1' 40"	5	FR	パドル フィニッシュを強く	600		0:10:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150		0:04:00
1)	S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
2)	S	50 × 1	1	1' 00"	7	FR	H	50		0:01:00
3)	S	100 × 4	1	1' 45"	5	FR		400		0:07:00
4)	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	300		0:06:00
			1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ			0:00:00
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100		0:02:00
Total								2850		0:57:30

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/2/19 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	0'50"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上	150	0:04:00
	P	100	×	6	1	1'50"	5	FR	パドル フィニッシュを強く	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	4'00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
2)	S	50	×	1	1	1'00"	7	FR	H	50	0:01:00
3)	S	100	×	3	1	1'55"	5	FR		300	0:05:45
4)	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2650	0:57:05	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/2/19 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	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
	S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00
	Drill	25	× 4	1	0'50"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:03:20
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上	150	0:04:30
	P	100	× 6	1	1'55"	5	FR	パドル フィニッシュを強く	600	0:11:30
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30
1)	S	100	× 1	1	2'00"	2~5	FR	ビルドアップ	100	0:02:00
2)	S	50	× 1	1	1'00"	7	FR	H	50	0:01:00
3)	S	100	× 3	1	2'00"	5	FR		300	0:06:00
4)	S	50	× 3	1	1'10"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:30
			1	3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2500	0:56:50

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	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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 トローン	100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上	150	0:04:30
	P	100	×	6	1	2' 05"	5	FR	パドル フィニッシュを強く	600	0:12:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	1	2' 10"	2~5	FR	ビルトアップ	100	0:02:10
2)	S	50	×	1	1	1' 10"	7	FR	H	50	0:01:10
3)	S	100	×	2	1	2' 05"	5	FR		200	0:04:10
4)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
Total									2400	0:57:30	

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	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	
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:03:20	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上	150	0:04:30	
	P	100	×	4	1	2' 10"	5	FR	パドル フィニッシュを強く	400	0:08:40	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2' 20"	2~5	FR	ビルトアップ	100	0:02:20	
2)	S	50	×	1	1	1' 20"	7	FR	H	50	0:01:20	
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	5	FR		200	0:04:20	
4)	S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:45	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00	
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30	
Total											2200	0:56:15