

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/3/26 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→3ストローク3"ストップ	300	0:07:30
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2	600	0:11:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2850	0:56:30	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/3/26 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミンク
【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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→3ストローク3"ストップ	300	0:07:30
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2	600	0:12:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2650	0:56:30

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/3/26 土曜日
【泳法注意】
キックと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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→3ストローク3"ストップ	300	0:08:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2550	0:56:00

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/3/26 土曜日
【泳法注意】
キックと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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ハットダウン トローイン	150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→3ストローク3"ストップ	300	0:08:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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	×	9	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×1	450	0:09:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2500	0:56:00

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/3/26 土曜日
【泳法注意】
キックと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
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	Drill	50 × 6	1	1' 30"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→3ストローク3"ストップ	300	0:09:00
1)	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
2)	S	100 × 5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00
			1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	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' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:09:20
DW	S	100 × 1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total							2300	0:56:00

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/3/26 土曜日
【泳法注意】
キックと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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→3ストローク3"ストップ	300	0:09:00
1)	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
2)	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	400	0:08:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	100	0:03:00
	P	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:10:00
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2150	0:55:40