

A										
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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	200	×	4	1	2' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:11:00
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
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	10	1	1' 00"	6	FR	パドル H	500	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	D	25	×	4	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1' 25"	4	FR	一定ペース	600	0:08:30
3)	S	50	×	8	0' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3750	1:26:30

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	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	200	× 4	1	3' 00"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00	
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	
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	× 8	1	1' 00"	6	FR	パドル H	400	0:08:00	
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	D	25	× 4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	× 6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
3)	S	50	× 8	1	0' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:06:00
			1	2	0' 30"				0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3650	1:26:00	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2022/6/9 木曜日
【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		
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	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	200	× 3	1	3' 20"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00	
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	
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	× 8	1	1' 00"	6	FR	パドル H	400	0:08:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	× 4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	× 6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
3)	S	50	× 6	1	0' 50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:00
			1	2	0' 30"				0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3350	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
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:04:00
S	200	×	3	1	3'30"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
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
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50	×	7	1	1'00"	6	FR	パドル H		350	0:07:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1'00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/2呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
3)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30
			1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:26:30

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
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル		150	0:04:00
	S	200	×	3	1	3'40"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
	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
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1'00"	6	FR	パドル H		300	0:06:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1'00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/2呼吸		100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	一定ペース		300	0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:27:00

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:30	
S	200	× 2	1	4' 10"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20	
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	
P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	× 6	1	1' 10"	6	FR	パドル H	300	0:07:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	× 4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15m残りE	100	0:04:00
2)	S	100	× 4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
3)	S	50	× 6	1	1' 05"	4	FR	一定ペース	300	0:06:30
			1	2	0' 30"				0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								2850	1:26:10	