



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2022/7/9 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	×	4	1	1' 15"	3	FR	6サイド	200	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100	×	4	1	2' 00"	6	FR	パドル H	400	0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 ローリングを意識して	150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:00
				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										2950	0:57:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2022/7/9 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100	×	5	1	2' 00"	6	FR	パドル H	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 ローリングを意識して	150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:00
				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									2800	0:57:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2022/7/9 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100	×	4	1	2' 10"	6	FR	パドル H	400	0:08:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 ローリングを意識して	150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	400	0:07:20
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	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total										2700	0:57:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2022/7/9 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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 6サイト	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	100	× 4	1	2'10"	6	FR パドル H	400	0:08:40
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR 片手横右/左by25 ローリングを意識して	150	0:04:30
1)	S	200	× 2	1	3'45"	4	FR 一定ペース	400	0:07:30
2)	S	100	× 5	1	1'55"	4	FR 一定ペース	500	0:09:35
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	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total							2600	0:57:45

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	6サイト				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	100	× 4	1	2' 15"	6	FR	パドル H				400	0:09:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 ローリングを意識して				150	0:04:30
1)	S	200	× 2	1	4' 00"	4	FR	一定ペース				400	0:08:00
2)	S	100	× 3	1	2' 00"	4	FR	一定ペース				300	0:06:00
3)	S	50	× 6	1	1' 00"	4	FR	一定ペース				300	0:06:00
				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											2400	0:56:40	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2022/7/9 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	6サイト*	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	100	×	3	1	2' 30"	6	FR	パドル H	300	0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 ローリング*を意識して	150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	300	0:06:30
3)	S	50	×	5	1	1' 05"	4	FR	一定ペース	250	0:05:25
				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									2250	0:57:25