

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

2022/8/27 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

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
	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
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150		0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→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 スピードの差をはっきりつけよう	600		0:11:00
	S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
1)	S	50 × 6	1	0' 40"	4	FR	一定ペース	300		0:04:00
2)	S	100 × 4	1	1' 25"	4	FR		400		0:05:40
3)	S	200 × 2	1	3' 00"	4	FR		400		0:06:00
4)	S	100 × 4	1	1' 25"	4	FR		400		0:05:40
5)	S	50 × 6	1	0' 40"	4	FR		300		0:04:00
			1	4	0' 00"		1)~5)レストナシ			0:00:00
1)	D	25 × 2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	50		0:01:30
2)	S	45 × 6	1	0' 50"	4	FR	T字でターン	270		0:05:00
3)	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100		0:02:00
			1	2	0' 00"		1)~3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
	Total							3970		1:24:50

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	
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	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→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 スピードの差をはっきりつけよう	600	0:11:00	
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	S 50 × 6	1	0' 45"	4	FR	一定ペース	300	0:04:30	
2)	S 100 × 4	1	1' 30"	4	FR		400	0:06:00	
3)	S 200 × 1	1	3' 30"	4	FR		200	0:03:30	
4)	S 100 × 4	1	1' 30"	4	FR		400	0:06:00	
5)	S 50 × 6	1	0' 45"	4	FR		300	0:04:30	
		1	4 0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00	
1)	D 25 × 2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:01:30	
2)	S 45 × 8	1	0' 50"	4	FR	T字でターン	360	0:06:40	
3)	S 100 × 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
		1	2 0' 00"			1)~3)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3860	1:25:40	

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

【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
	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
	Drill	25 × 6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150		0:04:00
	P	25 × 6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→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 スピードの差をはっきりつけよう	600		0:12:00
	S	100 × 1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
1)	S	50 × 6	1	0'50"	4	FR	一定ペース	300		0:05:00
2)	S	100 × 3	1	1'40"	4	FR		300		0:05:00
3)	S	200 × 1	1	3'30"	4	FR		200		0:03:30
4)	S	100 × 3	1	1'40"	4	FR		300		0:05:00
5)	S	50 × 6	1	0'50"	4	FR		300		0:05:00
			1	4	0'00"		1)~5)レストナシ			0:00:00
1)	D	25 × 2	1	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	50		0:01:30
2)	S	45 × 6	1	0'55"	4	FR	T字でターン	270		0:05:30
3)	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100		0:02:00
			1	2	0'00"		1)~3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
	Total							3570		1:25:30

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		
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		
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00		
P	25 × 6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→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 スピードの差をはっきりつけよう	600	0:12:00		
S	100 × 1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30		
1)	S 50 × 6	1	0'55"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30		
2)	S 100 × 3	1	1'45"	4	FR		300	0:05:15		
3)	S 200 × 1	1	3'30"	4	FR		200	0:03:30		
4)	S 100 × 3	1	1'45"	4	FR		300	0:05:15		
5)	S 50 × 6	1	0'55"	4	FR		300	0:05:30		
		1	4	0'00"		1)~5)レストナシ				0:00:00
1)	D 25 × 2	1	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:01:30		
2)	S 45 × 4	1	0'55"	4	FR	T字でターン	180	0:03:40		
3)	S 100 × 1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00		
		1	2	0'00"		1)~3)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00
Total							3480	1:25:10		

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
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
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→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 スピードの差をはっきりつけよう			600	0:12:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30
1)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	一定ペース		300	0:05:30
2)	S	100	×	2	1	1'50"	4	FR			200	0:03:40
3)	S	200	×	1	1	4'00"	4	FR			200	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	1'50"	4	FR			200	0:03:40
5)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR			300	0:05:30
				1	4	0'00"			1)~5)レストナシ			0:00:00
1)	D	25	×	2	1	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸		50	0:01:30
2)	S	45	×	5	1	1'00"	4	FR	T字でターン		225	0:05:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00
				1	2	0'00"			1)~3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3325	1:24:50

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		
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		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30		
P	50 × 8	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H スピードの差をはっきりつけよう	400	0:09:20		
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30		
1)	S 50 × 4	1	1' 05"	4	FR	一定ペース	200	0:04:20		
2)	S 100 × 2	1	2' 00"	4	FR		200	0:04:00		
3)	S 200 × 1	1	4' 30"	4	FR		200	0:04:30		
4)	S 100 × 2	1	2' 00"	4	FR		200	0:04:00		
5)	S 50 × 4	1	1' 05"	4	FR		200	0:04:20		
		1	4 0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00		
1)	D 25 × 2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:01:30		
2)	S 45 × 6	1	1' 05"	4	FR	T字でターン	270	0:06:30		
3)	S 100 × 1	1	2' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:30		
		1	2 0' 00"			1)~3)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							2970	1:25:30		