

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2022/11/5 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:03:00
1)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	パドル		600	0:10:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル		300	0:04:00
3)	P	100	×	4	2	1' 25"	4	FR	パドルナシ		800	0:11:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて		100	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン		200	0:06:00
3)	S	100	×	4	2	1' 25"	4	FR	トローイン		800	0:11:20
4)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	肩甲骨を動かそう		100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)~1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3800	1:24:10



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2022/11/5 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU													
	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:00
1)	P	50	×	6	2	0'55"	3	FR	パドル			600	0:11:00
2)	P	50	×	2	2	0'40"	6	FR	パドル			200	0:02:40
3)	P	100	×	4	2	1'30"	4	FR	パドルナシ			800	0:12:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	K	25	×	2	2	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて			100	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	キャッチアップ° トローイン			200	0:06:00
3)	S	100	×	4	2	1'30"	4	FR	トローイン			800	0:12:00
4)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	肩甲骨を動かそう			100	0:04:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)~1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
Total												3700	1:25:10

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2022/11/5 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

C											Distance	Time	
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明					
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	
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:30
1)	P	50	×	6	2	0'55"	3	FR	パドル			600	0:11:00
2)	P	50	×	3	2	0'45"	6	FR	パドル			300	0:04:30
3)	P	100	×	3	2	1'40"	4	FR	パドルナシ			600	0:10:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	25	×	2	2	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて			100	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	キャッチアップ トローイン			200	0:06:00
3)	S	100	×	3	2	1'40"	4	FR	トローイン			600	0:10:00
4)	Đ	25	×	2	2	1'00"	9	FR	肩甲骨を動かそう			100	0:04:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)~1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total										3400	1:25:00	

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2022/11/5 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

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
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:30
1)	P	50	×	6	2	0'55"	3	FR	パドル			600	0:11:00
2)	P	50	×	2	2	0'45"	6	FR	パドル			200	0:03:00
3)	P	100	×	3	2	1'45"	4	FR	パドルナシ			600	0:10:30
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	25	×	2	2	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて			100	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	キャッチアップ トローイン			200	0:06:00
3)	S	100	×	3	2	1'45"	4	FR	トローイン			600	0:10:30
4)	Đ	25	×	2	2	1'00"	9	FR	肩甲骨を動かそう			100	0:04:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)~1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3300	1:24:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2022/11/5 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

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	
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:30
1)	P	50	×	5	2	1'00"	3	FR	パドル			500	0:10:00
2)	P	50	×	2	2	0'50"	6	FR	パドル			200	0:03:20
3)	P	100	×	3	2	1'50"	4	FR	パドルナシ			600	0:11:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	25	×	2	2	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて			100	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	キャッチアップ トローイン			200	0:06:00
3)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR	トローイン			600	0:11:00
4)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	肩甲骨を動かそう			100	0:04:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)~1)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
Total												3200	1:25:20



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

2022/11/5 土曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

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
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:04:00
1)	P	50	×	4	2	1' 05"	3	FR	パドル		400	0:08:40
2)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	パドル		200	0:03:40
3)	P	100	×	2	2	2' 00"	4	FR	パドルナシ		400	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて		100	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン		200	0:06:00
3)	S	100	×	3	2	2' 00"	4	FR	トローイン		600	0:12:00
4)	Đ	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	肩甲骨を動かそう		100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)~1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:24:20