



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/8 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置 右/左by25	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面 ドローイン	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00
S	100	×	4	4	1' 35"	4	FR	一定ペース		1600	0:25:20
			1	3	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	大きい板を挟み	フィニッシュ後タッチ	150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 45"	3	FR	パドル×8	パドルナシ×4	600	0:09:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	偶数→25m	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:26:20

【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/8 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置 右/左by25	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面 トローイン	150	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00
S	100	×	4	3	1' 45"	4	FR	一定ペース		1200	0:21:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	大きい板を挟み	フィニッシュ後タッチ	150	0:04:00
P	50	×	14	1	0' 55"	3	FR	パドル×10	パドルナシ×4	700	0:12:50
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	偶数→25m	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:27:20

【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/8 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置 右/左by25	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面 トローイン	150	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00
S	100	×	4	3	1' 50"	4	FR	一定ペース		1200	0:22:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	大きい板を挟み	フィニッシュ後タッチ	150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル×8	パドルナシ×4	600	0:11:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	偶数→25m	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:30

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置 右/左by25	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面 トローイン	150	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00
S	100	×	4	3	1' 55"	4	FR	一定ペース		1200	0:23:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	大きい板を挟み	フィニッシュ後タッチ	150	0:04:00
P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル×8	パドルナシ×4	500	0:10:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	偶数→25m	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:27:30



【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/8 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置 右/左by25	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面 トローイン	100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30
S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR	一定ペース		900	0:18:45
			1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	大きい板を挟み	フィニッシュ後タッチ	150	0:04:30
P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル×8	パドルナシ×4	500	0:10:50
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	偶数→25m	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:25:05