

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイド タイミング	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	キックとプルのタイミングを意識して	600	0:09:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ パドル	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	6	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
2)	P	50	×	1	6	1' 00"	2	FR	パドル E	300	0:06:00
				1	5	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR	一定ペース維持	800	0:12:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR		200	0:04:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:26:00	

【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/17 火曜日
【泳法注意】
クとストロークのタイミ
【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	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイド タイミング	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	キックとプルのタイミングを意識して	600	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ パドル	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	6	0'45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
2)	P	50	×	1	6	1'00"	2	FR	パドル E	300	0:06:00
				1	5	0'00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1'40"	4	FR	一定ペース維持	600	0:10:00
2)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR		200	0:04:00
				1	1	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3500		1:26:30

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00		
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイド タイミング	150	0:04:00		
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	キックとプルのタイミングを意識して	600	0:11:00		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ パドル	150	0:04:30		
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00		
1)	P	50	×	1	5	0' 45"	6	FR	パドル H	250	0:03:45	
2)	P	50	×	1	5	1' 05"	2	FR	パドル E	250	0:05:25	
				1	4	0' 00"					0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR	一定ペース維持	600	0:10:30	
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR		200	0:04:00	
				1	1	0' 00"					0:00:00	
DW										0:05:00		
Total									3400	1:26:10		

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイド タイミング	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	キックとプルのタイミングを意識して	600	0:11:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ パドル	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	パドル H	200	0:03:20
2)	P	50	×	1	4	1' 10"	2	FR	パドル E	200	0:04:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	一定ペース維持	600	0:11:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR		200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3300	1:27:00	

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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	6サイド タイミング	150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	キックとプルのタイミングを意識して	500	0:10:25	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ パドル	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	4	0' 55"	6	FR	パドル H	200	0:03:40
2)	P	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	パドル E	200	0:05:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR	一定ペース維持	400	0:08:00
2)	S	100	×	1	2	2' 10"	2	FR		200	0:04:20
				1	1	0' 00"				0:00:00	
										0:00:00	
										0:05:00	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:26:55	