

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/2 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

A											
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	3スカル→両手ストローク	繰り返し	キックを打つ	150 0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300 0:05:00
K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい他を沈めて	ドロイン		100 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン		150 0:04:00
1)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR			800 0:12:00
2)	S	100	×	3	4	1' 25"	4	FR	セットレスト30"		1200 0:17:00
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150 0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DP3本ずつ	パドル	150 0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドル		300 0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	12	1	0' 30"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸H	②1/3呼吸	③E 繰り返し	300 0:06:00
DW											0:05:00
Total										3900	1:26:00

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	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150 0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:00	
K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい他を沈めて トローイン	100 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150 0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	FR		600 0:09:30	
2)	S	100	×	3	4	1' 30"	FR	セットレスト30"	1200 0:18:00	
				1	4	0' 30"		1)→2)レスト30"	0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DP3本ずつ パドル	150 0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	パドル	300 0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
S	25	×	12	1	0' 35"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300 0:07:00	
DW									0:05:00	
Total								3700	1:26:00	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/2 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150 0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい他を沈めて トローイン	100 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150 0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	FR		600 0:10:30	
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	FR	セットレスト30"	900 0:15:00	
				1	3	0' 30"		1)→2)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	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DP3本ずつ ハドル	150 0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	ハドル	300 0:05:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"	0:00:30	
S	25	×	12	1	0' 35"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300 0:07:00	
DW									0:05:00	
Total								3400	1:26:00	

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	3スカル→両手ストローク	繰り返し	キックを打つ	150 0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300 0:05:30
K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい他を沈めて	ドロイン		100 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン		150 0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR			600 0:11:00
2)	S	100	×	3	3	1' 45"	4	FR	セットレスト30"		900 0:15:45
				1	3	0' 30"			1)→2)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
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DP3本ずつ	パドル	150 0:03:30
2)	P	50	×	5	1	0' 50"	4	FR	パドル		250 0:04:10
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	12	1	0' 35"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸H	②1/3呼吸	③E 繰り返し	300 0:07:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:25

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	1'20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク	繰り返し	キックを打つ	150 0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300 0:06:00	
K	25	×	4	1	1'00"	4	FR	大きい他を沈めて	ドロイン		100 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン		150 0:04:00	
1)	S	100	×	8	1	1'55"	4	FR			800 0:15:20	
2)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR	セットレスト30"		600 0:11:00	
				1	2	0'30"			1)→2)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	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DP3本ずつ	パドル	150 0:03:30	
2)	P	50	×	4	1	0'55"	4	FR	パドル		200 0:03:40	
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	12	1	0'35"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸H	②1/3呼吸	③E	繰り返し	300 0:07:00
DW											0:05:00	
Total										3200	1:25:30	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/2 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150 0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300 0:06:30
K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい他を沈めて トローイン	100 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150 0:04:30
1)	S	100	×	6	1	2' 05"	FR		600 0:12:30
2)	S	100	×	3	2	2' 00"	FR	セットレスト30"	600 0:12:00
				1	2	0' 30"		1)→2)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
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	FR	DP3本ずつ パドル	150 0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	FR	パドル	200 0:04:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"	0:00:30
S	25	×	12	1	0' 40"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸H ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	300 0:08:00
DW									0:05:00
Total								3000	1:27:00