

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

3/11 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			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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:00
S	100	×	15	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		1500	0:22:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
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
1)	P	50	×	2	4	0' 40"	6	FR	パドル H	400	0:05:20
2)	P	50	×	1	4	1' 00"	2	FR	パドル E	200	0:04:00
				1	3				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
K/S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド		200	0:04:00
D・S	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E		100	0:03:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:25:20

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:00
S	100	×	14	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		1400	0:22:10
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
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
1)	P	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	パドル H	250	0:03:20
2)	P	50	×	1	5	1' 00"	2	FR	パドル E	250	0:05:00
				1	4				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド		300	0:06:00
D・S	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E		100	0:03:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:26:00

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

3/11 土曜日  
【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			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
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:00
S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定ペース			1200	0:21:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
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
1)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR	パドル H		300	0:04:30
2)	P	50	×	1	3	1'00"	2	FR	パドル E		150	0:03:00
				1	3				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			300	0:06:30
D・S	25	×	4	1	0'45"	9・1	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E			100	0:03:00
DW												0:05:00
Total										3400	1:25:30	

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	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
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:00
S	100	×	12	1	1'50"	4	FR	一定ペース		1200	0:22:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
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
1)	P	50	×	1	3	0'45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
2)	P	50	×	1	3	1'00"	2	FR	パドル E	150	0:03:00
				1	3				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド		300	0:06:30
D・S	25	×	6	1	0'45"	9・1	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E		150	0:04:30
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:45

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
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:00
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定ペース			1200	0:23:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
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
1)	P	50	×	1	3	0'50"	6	FR	パドル	H	150	0:02:30
2)	P	50	×	1	3	1'00"	2	FR	パドル	E	150	0:03:00
				1	3				1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25	K→6サイド		300	0:06:30
D・S	25	×	4	1	0'45"	9・1	FR	奇数→ダッシュ			100	0:03:00
								偶数→E				
DW												0:05:00
Total											3250	1:26:00

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' 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	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ			150	0:04:30	
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			1000	0:20:50	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			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	
1)	P	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	パドル H			150	0:02:45
2)	P	50	×	1	3	1' 10"	2	FR	パドル E			150	0:03:30
				1	3			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
K/S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			200	0:04:40	
D・S	25	×	4	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E			100	0:03:00	
DW										0:05:00			
Total										2950	1:25:45		