

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/28 火曜日
【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	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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸	ゆっくり	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	K	50	×	3	2	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	300	0:08:00
2)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル	DES	300	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	0'45"	6	FR	パドル		200	0:03:00
4)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR			600	0:11:00
5)	S	200	×	1	2	4'00"	3	FR			400	0:08:00
				1	1	0'00"			1)~5)レストナシ	5)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3500	1:27:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/28 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
1)	K	50	×	2	2	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	200	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	0'50"	6	FR	パドル	200	0:03:20
4)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR		600	0:11:30
5)	S	200	×	1	2	4'15"	3	FR		400	0:08:30
				1	1	0'00"		1)~5)レストナシ 5)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:27:20	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/28 火曜日
【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' 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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース			500	0:10:00
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	FR	1/1呼吸	ゆっくり	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	200	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1' 10"	2・4・6	FR	パドル	DES	300	0:07:00
3)	P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル		200	0:04:00
4)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
5)	S	200	×	1	2	4' 30"	3	FR			400	0:09:00
				1	1	0' 00"			1)~5)レストナシ	5)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:27:20