

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/6 火曜日
【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150 0:04:00
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:00
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150 0:03:30
P	100	×	12	1	1'25"	4	FR	パドル	1200 0:17:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン	150 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 トローイン リカバリーの肘上げ	150 0:04:00
S	100	×	15	1	1'30"	4	FR	一定ペース	1500 0:22:30
DW									0:05:00
Total								4050	1:25:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/6 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150 0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:00
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150 0:03:30
P	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	パドル	1000 0:15:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 トローイン リカバリーの肘上げ	150 0:04:00
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1500 0:23:45
DW									0:05:00
Total								3850	1:25:05

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/6 火曜日
【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150 0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:30
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150 0:03:30
P	100	×	10	1	1' 45"	4	FR	パドル	1000 0:17:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 トローイン リカバリーの肘上げ	150 0:04:00
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200 0:21:00
DW									0:05:00
Total								3550	1:25:00

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/6 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150 0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:30
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150 0:03:30
P	100	×	9	1	1'50"	4	FR	パドル	900 0:16:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン	150 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 トローイン リカバリーの肘上げ	150 0:04:00
S	100	×	12	1	1'50"	4	FR	一定ペース	1200 0:22:00
DW									0:05:00
Total								3450	1:25:00

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150 0:04:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300 0:06:00
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150 0:03:30
P	100	×	8	1	1'55"	4	FR	パドル	800 0:15:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン	150 0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 トローイン リカバリーの肘上げ	150 0:04:00
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定ペース	1200 0:23:00
DW									0:05:00
Total								3350	1:25:20



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/6 火曜日
【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150 0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300 0:06:30
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150 0:04:00
P	100	×	8	1	2' 05"	4	FR	パドル	800 0:16:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150 0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 トローイン リカバリーの肘上げ	150 0:04:30
S	100	×	9	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	900 0:18:45
DW									0:05:00
Total								3050	1:25:25