

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/2 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	正確なストローク	200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	150	0:04:30
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	×	4	4	1' 25"	4	FR	一定ペース	1600	0:22:40
			1	3	0' 10"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	50	×	6	4	0' 40"	4	FR	パドル	1200	0:16:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
1) KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	板	50	0:01:30
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									4000	1:26:10



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/2 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	100	0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	5	スカーリング	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
S	100	×	3	5	1' 30"	4	FR	1500	0:22:30
			1	4	0' 10"				0:00:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
P	50	×	7	3	0' 45"	4	FR	1050	0:15:45
			1	2	0' 30"				0:01:00
1)	KD	25	×	4	1	0' 45"	FR	100	0:03:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	FR	100	0:04:00
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3800	1:26:55

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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	正確なストローク	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	150	0:05:00	
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	×	3	4	1' 40"	4	FR	一定ペース	1200	0:20:00	
			1	3	0' 10"					0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	50	×	7	3	0' 50"	4	FR	パドル	1050	0:17:30	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	正確なストローク	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	150	0:05:00
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	×	3	4	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
			1	3	0' 10"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	50	×	6	3	0' 50"	4	FR	パドル	900	0:15:00
			1	2	1' 00"					0:02:00
1) KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板	50	0:02:00
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:26:00

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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	正確なストローク	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	150	0:05:00
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	×	3	4	1' 50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00
			1	3	0' 10"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	50	×	6	3	0' 55"	4	FR	パドル	900	0:16:30
			1	2	0' 30"					0:01:00
1) KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板	50	0:02:00
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:27:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

7/2 日曜日  
【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	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:20
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	正確なストローク	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	150	0:05:00
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	×	3	3	2' 00"	4	FR	一定ペース	900	0:18:00
			1	2	0' 10"					0:00:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	50	×	6	3	1' 00"	4	FR	パドル	900	0:18:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
1) KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板	50	0:02:00
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:27:10