

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/11 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	200	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	0' 45"	3	FR	400	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30
3)	S	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	400	0:06:40
				1	2	0' 00"				0:00:00
1)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR	600	0:08:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	600	0:09:30
3)	S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	800	0:11:20
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total									4150	1:26:30

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/11 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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 プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	0' 50"	3	FR 6ビート	400	0:06:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR 片手横右/左by25	300	0:04:30
3)	S	50	×	8	1	0' 55"	3	FR 2ビート 右手フィニッシュ右脚キック	400	0:07:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	600	0:10:00
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	600	0:09:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3950	1:26:30

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/11 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	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	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 6ビート	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR 片手横右/左by25	300	0:05:00
3)	S	50	×	8	1	1' 00"	3	FR 2ビート 右手フィニッシュ右脚キック	400	0:08:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR 一定ペース	600	0:10:00
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	400	0:07:00
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	600	0:10:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:27:30

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/11 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	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	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	600	0:10:30
2)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	400	0:07:20
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	600	0:10:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:27:20



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/11 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 6ビート	300	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR 片手横右/左by25	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 2ビート 右手フィニッシュ右脚キック	300	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	300	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	600	0:11:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:27:30



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/11 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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 プルプイ 様々な位置で	100		0:03:20
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR		200	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR 6ビート	300	0:06:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR 片手横右/左by25	300	0:06:00
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR 2ビート 右手フィニッシュ右脚キック	300	0:06:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR 一定ペース	500	0:10:00
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	200	0:04:10
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	500	0:10:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:27:00