

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/5 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
4

A									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									
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 両腕	100	0:03:00
S	200	×	1	1	3'30"	2	FR	200	0:03:30
K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1'00"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50	×	8	1	0'55"	2・6	FR パドル 1E1H	400	0:07:20
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:00
S	100	×	8	1	1'35"	4	FR 一定のペース	800	0:12:40
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW									
Total								2750	0:57:00

B									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									
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 両腕	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00
K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1'00"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50	×	8	1	0'55"	2・6	FR パドル 1E1H	400	0:07:20
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:00
S	100	×	7	1	1'45"	4	FR 一定のペース	700	0:12:15
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW									
Total								2650	0:57:05

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/5 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
4

C									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									
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 両腕	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00
K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50	×	8	1	1'00"	2・6	FR パドル 1E1H	400	0:08:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR 一定のペース	600	0:11:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW									
Total								2550	0:57:30

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/5 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
4

D									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									
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 両腕	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00
K	25	×	6	1	0'45"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
K/S	50	×	5	1	1'05"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	250	0:05:25
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50	×	8	1	1'00"	2・6	FR パドル 1E1H	400	0:08:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR 一定のペース	600	0:11:30
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW									
Total								2500	0:56:55

E									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR	300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	0'50"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:20
S	200	×	1	1	4'15"	2	FR	200	0:04:15
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
K/S	50	×	4	1	1'10"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	200	0:04:40
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50	×	8	1	1'05"	2・6	FR パドル 1E1H	400	0:08:40
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:00
S	100	×	5	1	2'05"	4	FR 一定のペース	500	0:10:25
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2'10"	3	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:10
DW									
Total								2350	0:57:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/5 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
4

F									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									
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 両腕	100	0:03:20
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30
K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
K/S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	200	0:05:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	100	0:03:20
P	50	×	8	1	1' 10"	2・6	FR パドル 1E1H	400	0:09:20
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR 一定のペース	400	0:09:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:15
DW									
Total								2200	0:57:15