

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/29 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	
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	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
P	50	×	14	1	0'50"	2・6	FR	パドル 1E1H	700	0:11:40
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
S	100	×	8	2	1'25"	4	FR	一定ペース	1600	0:22:40
			1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S・K・S・D	25	×	12	1	0'35"	2・3・9	FR	S→顔上げ横呼吸 K→6サイト D→全力	300	0:07:00
DW										0:05:00
Total									3800	1:24:50



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/29 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	3'30"	2	FR		200	0:03:30
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	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
P	50	×	12	1	0'55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
S	100	×	8	2	1'30"	4	FR	一定ペース	1600	0:24:00
			1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S・K・S・D	25	×	12	1	0'35"	2・3・9	FR	S→顔上げ横呼吸 K→6サイト D→全力	300	0:07:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:25:30

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/29 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
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	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
S	100	×	6	2	1'40"	4	FR	一定ペース	1200	0:20:00
			1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S・K・S・D	25	×	12	1	0'40"	2・3・9	FR	S→顔上げ横呼吸 K→6サイト D→全力	300	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:25:00

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/29 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	
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	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	100	0:03:00
S	100	×	6	2	1'45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
			1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S・K・S・D	25	×	12	1	0'40"	2・3・9	FR	S→顔上げ横呼吸 K→6サイト D→全力	300	0:08:00
DW									0:05:00	
Total								3250	1:25:00	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/29 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	プルブイ	様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR			200	0:04:00
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	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	10	1	1'05"	2・6	FR	パドル	1E1H	500	0:10:50
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	100	0:03:00
S	100	×	6	2	1'50"	4	FR	一定ペース		1200	0:22:00
			1	1	0'30"			セットレスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
S・K・S・D	25	×	12	1	0'40"	2・3・9	FR	S→顔上げ横呼吸	K→6サイト D→全力	300	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:24:50



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/29 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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 プルブイ 様々な位置で	100	0:03:20
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
P	50	×	8	1	1' 10"	2・6	FR パドル 1E1H	400	0:09:20
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	100	0:03:00
S	100	×	5	2	2' 00"	4	FR 一定ペース	1000	0:20:00
			1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 45"	2・3・9	FR S→顔上げ横呼吸 K→6サイト D→全力	300	0:09:00
DW									0:05:00
Total								2850	1:25:10