

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/6 日曜日  
【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										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
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	0' 55"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:05:30
1)	S	50	×	14	1	0' 45"	FR	一定ペース	700	0:10:30
2)	S	100	×	6	1	1' 25"	FR		600	0:08:30
3)	S	200	×	4	1	2' 50"	FR		800	0:11:20
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レスト1'		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	25	×	8	2	0' 25"	6	FR	パドル H	400	0:06:40
				1	1	0' 30"				0:00:30
P	200	×	1	1	3' 00"	4	FR	パドル ナシ	200	0:03:00
DW										0:05:00
Total									4050	1:27:30



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/6 日曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	
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	0'55"	3	FR K/Sby25 K→6サイト	300	0:05:30	
1)	S	50	×	12	1	0'45"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00
2)	S	100	×	6	1	1'30"	4	FR	600	0:09:00
3)	S	200	×	4	1	3'00"	4	FR	800	0:12:00
				1	2	1'00"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	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	25	×	8	2	0'25"	6	FR パドル H	400	0:06:40
				1	1	0'30"				0:00:30
	P	200	×	1	1	3'15"	4	FR パドル ナシ	200	0:03:15
DW										0:05:00
Total								3950	1:27:25	

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/6 日曜日  
【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									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	
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サイト	300	0:06:00	
1)	S	50	×	12	1	0' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	600	0:10:00
3)	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR	600	0:10:00
				1	2	1' 00"			0:02:00	
				1	2	1' 00"			0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	25	×	6	2	0' 25"	6	FR ハドル H	300	0:05:00
				1	1	0' 30"			0:00:30	
	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR ハドル ナシ	200	0:03:30
DW									0:05:00	
Total								3650	1:27:30	

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/6 日曜日  
【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									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	
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	1'00"	3	FR K/Sby25 K→6サイト	250	0:05:00	
1)	S	50	×	10	1	0'55"	4	FR 一定ペース	500	0:09:10
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	600	0:10:30
3)	S	200	×	3	1	3'30"	4	FR	600	0:10:30
				1	2	1'00"			0:02:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	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	25	×	6	2	0'25"	6	FR パドル H	300	0:05:00
				1	1	0'30"			0:00:30	
	P	200	×	1	1	3'45"	4	FR パドル ナシ	200	0:03:45
DW									0:05:00	
Total								3500	1:26:55	



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/6 日曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	
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サイト	250	0:05:25	
1)	S	50	×	8	1	0'55"	4	FR 一定ペース	400	0:07:20
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	600	0:11:00
3)	S	200	×	3	1	3'40"	4	FR	600	0:11:00
				1	2	1'00"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	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	25	×	6	2	0'30"	6	FR パドル H	300	0:06:00
				1	1	0'30"				0:00:30
	P	200	×	1	1	3'45"	4	FR パドル ナシ	200	0:03:45
DW										0:05:00
Total								3400	1:27:30	

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	
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	×	4	1	1' 10"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	200	0:04:40	
1)	S	50	×	8	1	1' 00"	FR	400	0:08:00	
2)	S	100	×	6	1	2' 00"	FR	600	0:12:00	
3)	S	200	×	2	1	4' 00"	FR	400	0:08:00	
				1	2	1' 00"	1)→2)→3)レスト1'		0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	25	×	6	2	0' 30"	6	FR ハドル H	300	0:06:00	
				1	1	0' 30"			0:00:30	
P	200	×	1	1	3' 45"	4	FR ハドル ナシ	200	0:03:45	
DW									0:05:00	
Total								3150	1:27:15	