

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

8/15 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	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
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	片脚キック5回ずつ 止める側は腰を伸ばす	50	0:01:30
2)	K	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	片脚キック3回ずつ 止める側は腰を伸ばす	50	0:01:30
3)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR		50	0:01:30
4)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ キックを打とう	100	0:02:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H H→6ビート	300	0:06:00
2)	S	100	×	15	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1500	0:22:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3700	1:25:30	

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	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	600	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	50	0:01:30
2)	K	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	50	0:01:30
3)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	50	0:01:30
4)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	100	0:02:30
				1	3	0' 00"				0:00:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	300	0:06:00
2)	S	100	×	14	1	1' 35"	4	FR	1400	0:22:10
				1	1	0' 00"				0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3600	1:25:10	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

8/15 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	600	0:10:00
				1	2	0' 30"			0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	50	0:01:30
2)	K	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	50	0:01:30
3)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	50	0:01:30
4)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	100	0:02:30
				1	3	0' 00"			0:00:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2-6	FR	300	0:06:00
2)	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	1200	0:21:00
				1	1	0' 00"			0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3400	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	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	150	0:04:00
3)	P	50	×	8	1	0' 55"	5	FR	400	0:07:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	50	0:01:30
2)	K	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	50	0:01:30
3)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	50	0:01:30
4)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	100	0:02:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	300	0:06:30
2)	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	1200	0:23:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3200	1:25:50	

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	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	150	0:05:00
2)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	150	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	300	0:06:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	50	0:01:30
2)	K	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	50	0:01:30
3)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	50	0:01:30
4)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	100	0:02:30
				1	3	0' 00"				0:00:00
1)	S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	300	0:07:00
2)	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	1000	0:20:50
				1	1	0' 00"				0:00:00
DW									0:05:00	
Total								2900	1:25:40	