

【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/3 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3) P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
4) P	50	×	10	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:09:10
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	7	2	1' 30"	4	FR	一定ペース	1400	0:21:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3750	1:26:10



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/3 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	4	1	3' 15"	4	FR	一定ペース	800	0:13:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
4)	P	50	×	10	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:09:10
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW									0:05:00		
Total									3550	1:25:40	

【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/3 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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 × 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	200 × 3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
1) Drill	25 × 6	1	0' 55"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:30	
2) Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
3) P	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
4) P	50 × 10	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00	
		1	0' 30"	3		1)~4)レスト30"		0:01:30	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100 × 6	2	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00	
		1	0' 30"	1		セットレスト30"		0:00:30	
DW								0:05:00	
Total							3350	1:26:30	

【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/3 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3) P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
4) P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
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
DW										0:05:00
Total									3250	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	×	6	1	0' 40"	2	バックパド・キックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング 背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
4)	P	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR ハドル 1E1H	300	0:06:30
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	6	2	1' 55"	4	FR 一定ペース	1200	0:23:00	
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
DW									0:05:00	
Total								3150	1:26:00	



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

9/3 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	×	6	1	0' 45"	2	バックパド・キックを打つ	150	0:04:30	
S	200	×	3	1	4' 10"	4	FR 一定ペース	600	0:12:30	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング 背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:30
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
4)	P	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR ハドル 1E1H	300	0:07:00
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	5	2	2' 05"	4	FR 一定ペース	1000	0:20:50	
			1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								2900	1:25:50	