

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

9/30 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	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150		0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR		800	0:12:00
				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
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR		800	0:12:40
				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	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3550	1:25:10	

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	ロングトックパドル	キックを打つ	150		0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
				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
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
2)	S	50	×	3	2	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3350		1:25:45

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	ロングトックパドル	キックを打つ	150		0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR		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
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル H	100	0:01:30
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
2)	S	50	×	3	2	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3200		1:24:40

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	ロングトックパドル	キックを打つ	150		0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	6サイト	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR		400	0:07:40
				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
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル H	100	0:01:40
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
2)	S	50	×	3	2	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3100		1:24:50



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

9/30 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	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150		0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイト	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
4)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR		300	0:06:15
				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
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル H	100	0:01:50
3)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
2)	S	50	×	3	2	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									2800		1:24:55