

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	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	600	0:09:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25	150	0:04:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	14	1	0' 45"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	700	0:10:30
3)	P	50	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
3)	S	50	×	12	1	0' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3950	1:27:00	



10/8 日曜日

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

4

【テーマ】

基礎期B

AT

長く持続できる

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	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	600	0:10:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25	150	0:04:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	750	0:12:30
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
3)	S	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3650	1:26:00	

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' 40"	3	FR	一定ペース	600		0:11:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイド/6サイド by25	150		0:04:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	600	0:11:00
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
3)	S	50	×	10	1	0' 55"	4	FR	一定ペース	500	0:09:10
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3450		1:27:10

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	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	600	0:11:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25	150	0:04:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	600	0:11:00
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル H	100	0:01:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
3)	S	50	×	10	1	0' 55"	4	FR	一定ペース	500	0:09:10
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3350	1:26:40	

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	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25	150	0:04:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	500	0:10:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
3)	S	50	×	8	1	1' 00"	4	FR	一定ペース	400	0:08:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3200	1:26:30	



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

10/8 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	400	0:08:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイト by25	150	0:04:30	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	500	0:10:50
3)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル H	100	0:01:50
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
3)	S	50	×	8	1	1' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:40
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									2950	1:26:50	