

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' 40"	3・4・5	FR	DES	300		0:05:00
K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100		0:02:40
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	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	10	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:09:10
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	200	×	8	1	3' 10"	3	FR	一定ペース	1600	0:25:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR		100	0:02:00
DW											0:05:00
Total									3600		1:26:40

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' 40"	3・4・5	FR	DES	300		0:05:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	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	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	200	×	7	1	3' 20"	3	FR	一定ペース	1400	0:23:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR		100	0:02:00
DW											0:05:00
Total									3450		1:26:50

【テーマ】

強化期B

エアビック

長く持続できる フォームチェック

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	ロングバックパドキックを打つ		150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	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	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	200	×	6	1	3' 40"	3	FR	一定ペース	1200	0:22:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR		100	0:02:00
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:30	

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	1' 50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	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	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	8	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:08:40
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	6	1	3' 50"	3	FR	一定ペース	1200	0:23:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m	150	0:06:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR		100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:10	



10/24 火曜日

【テーマ】

強化期B

エアロビック

長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

3

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"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	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	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	6	1	4' 00"	3	FR	一定ペース	1200	0:24:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m	150	0:06:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR		100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:00	



10/24 火曜日

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

3

【テーマ】

強化期B

エアロビック

長く持続できる フォームチェック

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"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00	
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	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
3)	P	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:10:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	200	×	5	1	4' 15"	3	FR	一定ペース	1000	0:21:15	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m	100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR		100	0:02:15	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:26:00	