

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/4 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	ストロークを正確に	300	0:05:00
					1	2					
	S	100	×	3	6	1' 25"	4	FR	一定ペース	1800	0:25:30
					1	4					
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	2・6	FR	パドル 1E1H	150	0:02:30
3)	P	25	×	4	1	0' 20"	5	FR	パドル	100	0:01:20
4)	P	100	×	2	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:20
					1	3					
DW									0:05:00		
Total									3800	1:25:40	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/4 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	ストロークを正確に 1)→2)→3)レスト30"	300	0:05:00
				1	2					
S	100	×	3	5	1' 30"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	1500	0:22:30
				1	4					
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	25	×	6	1	0' 30"	2・6	FR	パドル 1E1H	150	0:03:00
3) P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
4) P	100	×	2	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 1)~4)レストナシ	200	0:03:30
				1	3					
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:00

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/4 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ストロークを正確に	300	0:05:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	100	×	3	4	1' 40"	4	FR	一定ペース	1200	0:20:00
			1	3	0' 30"			セットレスト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	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	25	×	6	1	0' 30"	2・6	FR	パドル 1E1H	150	0:03:00
3) P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
4) P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:30

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/4 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	キャッチの肘上げ	300	0:05:30
			1	2	0' 30"			ストロークを正確に		0:01:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	100	×	3	4	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
			1	3	0' 30"			セットレスト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	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	25	×	6	1	0' 30"	2・6	FR	パドル 1E1H	150	0:03:00
3) P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
4) P	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
			1	3	0' 00"			パドルナシ		0:00:00
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:25:00

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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ストロークを正確に	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	100	×	3	4	1' 50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00
			1	3	0' 30"			セットレスト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	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	25	×	6	1	0' 30"	2・6	FR	パドル 1E1H	150	0:03:00
3) P	25	×	4	1	0' 25"	5	FR	パドル	100	0:01:40
4) P	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:40



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/4 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
3) S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	ストロークを正確に 1)→2)→3)レスト30"	300	0:06:30	
				1	2						0' 30"
S	100	×	3	3	2' 00"	4	FR	一定ペース セットレスト30"	900	0:18:00	
				1	2						0' 30"
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・6	FR	パドル 1E1H	150	0:03:30	
3) P	25	×	4	1	0' 30"	5	FR	パドル	100	0:02:00	
4) P	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 1)~4)レストナシ	200	0:04:20	
				1	3						0' 00"
DW										0:05:00	
Total									2900	1:25:20	