

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/12 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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' 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	プルブイ	パドルに指を通さない	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドル	1/3呼吸 14~16ストローク	150	0:03:00
3) P	25	×	6	1	0' 20"	5	FR	パドル	1/3呼吸 H	150	0:02:00
4) P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル×6	パドルナシ1/3呼吸×6	600	0:10:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レスト30"		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1) S	150	×	5	1	2' 10"	4	FR			750	0:10:50
2) S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR			600	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1) K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト		150	0:03:30
2) S	50	×	12	1	0' 45"	5	FR			600	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total										3950	1:26:20



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/12 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	プルブイ パドルに指を通さない			150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドル 1/3呼吸 14~16ストローク			150	0:03:00
3) P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル 1/3呼吸 H			150	0:02:30
4) P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル×6 パドルナシ1/3呼吸×6			600	0:10:00
			1	3	0' 00"			1)~4)レスト30"				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1) S	150	×	4	1	2' 15"	4	FR				600	0:09:00
2) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR				600	0:09:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
1) K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト			150	0:03:30
2) S	50	×	12	1	0' 50"	5	FR				600	0:10:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW										0:05:00		
Total										3800	1:26:30	

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	プルブイ	パドルに指を通さない	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル	1/3呼吸 14~16ストローク	150	0:03:30
3) P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	1/3呼吸 H	150	0:02:30
4) P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル×6 パドルナシ1/3呼吸×6		600	0:11:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レスト30"			0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1) S	150	×	3	1	2' 30"	4	FR			450	0:07:30
2) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR			600	0:10:30
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"			0:00:30
1) K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト		150	0:03:30
2) S	50	×	10	1	0' 50"	5	FR			500	0:08:20
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00	
Total										3550	1:26:50

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/12 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	プルブイ パドルに指を通さない			150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル 1/3呼吸 14~16ストローク			150	0:03:30
3) P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル 1/3呼吸 H			150	0:02:30
4) P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル×6 パドルナシ1/3呼吸×6			600	0:11:00
			1	3	0' 00"			1)~4)レスト30"				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1) S	150	×	3	1	2' 40"	4	FR				450	0:08:00
2) S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR				600	0:11:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
1) K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイド			150	0:03:30
2) S	50	×	8	1	0' 50"	5	FR				400	0:06:40
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW										0:05:00		
Total											3450	1:26:10

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	プルブイ パドルに指を通さない			150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル 1/3呼吸 14~16ストローク			150	0:03:30
3) P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル 1/3呼吸 H			150	0:02:30
4) P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル×6 パドルナシ1/3呼吸×6			600	0:11:00
			1	3	0' 00"			1)~4)レスト30"				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1) S	150	×	3	1	2' 50"	4	FR				450	0:08:30
2) S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR				600	0:11:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
1) K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	6サイト			150	0:03:30
2) S	50	×	7	1	0' 55"	5	FR				350	0:06:25
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW										0:05:00		
Total											3400	1:26:55



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/12 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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' 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' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない		150	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル 1/3呼吸 14~16ストローク		150	0:04:00
3)	P	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	パドル 1/3呼吸 H		150	0:03:00
4)	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル×6 パドルナシ1/3呼吸×6		500	0:10:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レスト30"			0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	150	×	3	1	3' 10"	4	FR			450	0:09:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"			0:00:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト		150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR			300	0:06:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"			0:00:30	
DW										0:05:00		
Total										3050	1:26:50	