

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/21 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
3) S	100	×	3	1	1' 50"	2・5	FR E/Hby25 H→フィニッシュスピードを上げる	300	0:05:30	
4) S	100	×	16	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	1600	0:24:00	
			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	
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR パドル 1E1H	600	0:11:00	
P	400	×	1	1	6' 30"	2	FR 1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:30	
DW										0:05:00
Total								3800	1:26:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/21 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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
1)	K	50	×	3	1' 20"	3	FR	板ヘッド	ダウン ドローイン		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1' 50"	2・5	FR	E/Hby25	H→フィニッシュスピードを上げる		300	0:05:30
4)	S	100	×	15	1' 35"	4	FR	一定ペース			1500	0:23:45
				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
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
	P	400	×	1	1	7' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3700	1:27:45

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/21 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュスピードを上げる			300	0:06:00
4)	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			1200	0:21:00
				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
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
	P	400	×	1	1	8' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ			400	0:08:00
DW										0:05:00			
Total											3400	1:27:00	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/21 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:00	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・5	FR	E/Hby25	H→フィニッシュスピードを上げる	300	0:06:00	
4)	S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		1200	0:22:00	
				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	
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル	1E1H	600	0:12:00	
	P	350	×	1	1	7' 30"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ	350	0:07:30	
DW												0:05:00	
Total											3350	1:27:30	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/21 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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	
1)	K	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30
2)	Drill	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:30
3)	S	×	3	1	2' 00"	2・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュスピードを上げる	300	0:06:00
4)	S	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00
			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
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
P	250	×	1	1	5' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	250	0:05:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:27:00



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/21 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:30	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	フィニッシュで飛沫	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・5	FR	E/Hby25	H→フィニッシュスピードを上げる	300	0:06:30	
4)	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		1000	0:20:50	
				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	
	P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル	1E1H	600	0:13:00	
	P	250	×	1	1	4' 30"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ	250	0:04:30	
DW												0:05:00	
Total											3050	1:26:50	