

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/19 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	4	1	1' 45"	2・5	FR	E/Hby50 呼吸のタイミング 水中を見ながら呼吸	400	0:07:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	5	1	0' 40"	5	FR	パドル	250	0:03:20
3)	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	20	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	2000	0:30:00	
DW										0:05:00	
Total									4050	1:25:20	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/19 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	4	1	1' 50"	2・5	FR	E/Hby50 呼吸のタイミング 水中を見ながら呼吸	400	0:07:20	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	18	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1800	0:28:30	
DW										0:05:00	
Total									3900	1:25:20	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/19 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	4	1	2' 00"	2・5	FR	E/Hby50 呼吸のタイミング 水中を見ながら呼吸	400	0:08:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	15	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	1500	0:26:15
DW										0:05:00	
Total									3600	1:25:15	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/19 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	4	1	2' 00"	2・5	FR	E/Hby50 呼吸のタイミング 水中を見ながら呼吸	400	0:08:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
3)	P	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:45
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	15	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	1500	0:27:30	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:05	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/19 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	4	1	2' 00"	2・5	FR	E/Hby50 呼吸のタイミング 水中を見ながら呼吸	400	0:08:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	15	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	1500	0:28:45
DW											0:05:00
Total									3450	1:25:45	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/19 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25	Drill→トックパドル		150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		150	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 10"	2・5	FR	E/Hby50	呼吸のタイミング 水中を見ながら呼吸		400	0:08:40
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	パドル		200	0:04:00
3)	P	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸		200	0:04:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	×	12	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			1200	0:25:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:25:30