

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/28 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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→トックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150 0:04:30
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300 0:06:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150 0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600 0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
S	100	×	16	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1600 0:24:00
S	25	×	8	1	0' 30"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸 ②H ③④E 繰り返し	200 0:04:00
DW									0:05:00
Total								3800	1:25:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/28 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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→トックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150 0:04:30
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300 0:06:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150 0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600 0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1500 0:23:45
S	25	×	8	1	0' 35"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸 ②H ③④E 繰り返し	200 0:04:40
DW									0:05:00
Total								3700	1:25:55

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/28 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150 0:05:00
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300 0:06:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150 0:03:30
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600 0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200 0:21:00
S	25	×	8	1	0' 35"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸 ②H ③④E 繰り返し	200 0:04:40
DW									0:05:00
Total								3400	1:25:10

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/28 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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→トックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150 0:05:00
K/S	50	×	5	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	250 0:05:25
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150 0:03:30
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600 0:12:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
S	100	×	12	1	1'50"	4	FR	一定ペース	1200 0:22:00
S	25	×	8	1	0'35"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸 ②H ③④E 繰り返し	200 0:04:40
DW									0:05:00
Total								3350	1:25:35



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/28 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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→トックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150 0:05:00
K/S	50	×	4	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	200 0:04:20
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150 0:03:30
P	50	×	12	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1E1H	600 0:13:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定ペース	1200 0:23:00
S	25	×	8	1	0'35"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸 ②H ③④E 繰り返し	200 0:04:40
DW									0:05:00
Total								3300	1:26:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

3/28 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150 0:05:00
K/S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	200 0:04:40
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150 0:03:30
P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	500 0:11:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	1000 0:20:50
S	25	×	8	1	0' 40"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸 ②H ③④E 繰り返し	200 0:05:20
DW									0:05:00
Total								3000	1:26:00