

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

4/14 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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' 50"	4	FR・BA	両腕を横へ	ドロイン FR/BA→呼吸するとき	150	0:05:00
S	50	×	8	1	0' 50"	3	FR		ドロイン	400	0:06:40
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR		パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
1) P	50	×	2	5	0' 40"	6	FR		パドル H	500	0:06:40
2) P	50	×	2	5	1' 00"	3	FR		パドル 丁寧に	500	0:10:00
			1	4	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)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	1' 30"	4	FR		一定ペース	1200	0:18:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3800	1:26:50

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' 50"	4	FR・BA	両腕を横へ トローイン FR/BA→呼吸するとき	150 0:05:00
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	トローイン	300 0:05:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150 0:04:00
1) P	50	×	2	5	0' 40"	6	FR	パドル H	500 0:06:40
2) P	50	×	2	5	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	500 0:10:00
			1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	1' 35"	4	FR	一定ペース	1200 0:19:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100 0:04:00
DW									0:05:00
Total								3700	1:26:40

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

4/14 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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"	4	FR・BA	両腕を横へ ドローイン FR/BA→呼吸するとき	150 0:05:00	
S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	ドローイン	300 0:06:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150 0:04:00	
1)	P	50	×	2	4	0'45"	6	FR	パドル H	400 0:06:00
2)	P	50	×	2	4	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	400 0:08:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	1'45"	4	FR	一定ペース	1200 0:21:00	
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100 0:04:00	
DW									0:05:00	
Total								3500	1:27:00	

【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

4/14 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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"	4	FR・BA	両腕を横へ	ドロイン FR/BA→呼吸するとき	150	0:05:00
S	50	×	8	1	1'00"	3	FR		ドロイン	400	0:08:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR		パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
1) P	50	×	1	4	0'45"	6	FR		パドル H	200	0:03:00
2) P	50	×	2	4	1'00"	3	FR		パドル 丁寧に	400	0:08:00
			1	3	0'00"				1)→2)レストナシ 2)→1)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	1'50"	4	FR		一定ペース	1200	0:22:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR		奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:27:00

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/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"	4	FR・BA	両腕を横へ	ドロイン FR/BA→呼吸するとき	150	0:05:00
S	50	×	6	1	1'00"	3	FR		ドロイン	300	0:06:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR		パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
1) P	50	×	1	4	0'50"	6	FR		パドル H	200	0:03:20
2) P	50	×	2	4	1'00"	3	FR		パドル 丁寧に	400	0:08:00
			1	3	0'00"				1)→2)レストナシ 2)→1)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	1'55"	4	FR		一定ペース	1200	0:23:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR		奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:26:20



【テーマ】
調整期A
AT
長く持続できる

4/14 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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"	4	FR・BA	両腕を横へ	ドロイン FR/BA→呼吸するとき	150	0:05:00
S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR		ドロイン	300	0:06:30
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR		パドル 12ストローク以内	100	0:03:00
1)	P	50	×	1	4	0' 55"	6	FR	パドル H	200	0:03:40
2)	P	50	×	2	4	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:08:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	×	10	1	2' 05"	4	FR		一定ペース	1000	0:20:50
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:26:40