

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/11 土曜日
【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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30	
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' 35"	2	ロングトックパドル	プルプイ	150	0:03:30	
2) P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00	
3) P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル	200	0:03:00	
4) P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00	
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30	
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
3) S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H フィニッシュを強く	200	0:04:00	
			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	×	4	4	1' 30"	4	FR		1600	0:24:00	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:25:00	

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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150		0:04:30
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' 35"	2	ロングトックパドル	プルプイ	150		0:03:30
2) P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300		0:05:00
3) P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル	200		0:03:00
4) P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150		0:02:00
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150		0:04:00
3) S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H フィニッシュを強く	200		0:04:00
			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	×	3	5	1' 35"	4	FR		1500		0:23:45
			1	4	0' 30"			セットレスト30"			0:02:00
DW											0:05:00
Total									3550		1:25:15

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/11 土曜日
【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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150		0:04:30
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' 40"	2	ロングトックパドル	プルプイ	150		0:04:00
2) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300		0:05:30
3) P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300		0:05:00
4) P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル	150		0:02:15
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150		0:04:00
3) S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H フィニッシュを強く	200		0:04:00
			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	×	3	4	1' 45"	4	FR		1200		0:21:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
DW											0:05:00
Total									3350		1:25:45

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/11 土曜日
【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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150		0:04:30
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' 40"	2	ロングトックパドル	プルプイ	150		0:04:00
2) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300		0:05:30
3) P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300		0:05:00
4) P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル	100		0:01:30
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150		0:04:00
3) S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H フィニッシュを強く	200		0:04:00
			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	×	3	4	1' 50"	4	FR		1200		0:22:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
DW											0:05:00
Total									3300		1:26:00

【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/11 土曜日
【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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント	右・左	キック	150	0:04:30
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' 40"	2	ロングトックパドル	プルプイ			150	0:04:00
2) P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル			300	0:06:00
3) P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	パドル			150	0:02:45
4) P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル			150	0:02:30
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3) S	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	H	フィニッシュを強く		150	0:03:00
			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	×	3	4	1' 55"	4	FR				1200	0:23:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30
DW												0:05:00
Total											3150	1:25:15



【テーマ】
基礎期B
AT
長く持続できる

5/11 土曜日
【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' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック	150	0:04:30
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' 40"	2	ロングトックパドル	プルプイ	150	0:04:00
2) P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
3) P	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	パドル	200	0:04:00
4) P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	パドル	150	0:02:45
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:30
3) S	50	×	3	1	1' 10"	6	FR	H フィニッシュを強く	150	0:03:30
			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	×	3	3	2' 05"	4	FR		900	0:18:45
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									2900	1:25:00