

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/2 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル				150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	ハドル				300	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	ハドル				300	0:04:30
4)	P	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ				400	0:06:00
				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
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				600	0:09:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト				150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう				150	0:04:00
4)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	6ビート				200	0:03:00
5)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				800	0:12:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3850	1:26:00		

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/2 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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' 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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル				150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル				300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	ハドル				300	0:04:30
4)	P	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ				400	0:06:20
				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
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				600	0:09:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト				150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう				150	0:04:00
4)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	6ビート				200	0:03:00
5)	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				700	0:11:05
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3750	1:26:25		

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/2 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル				150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル				300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	ハドル				300	0:05:00
4)	P	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ				300	0:05:15
				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	
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト				150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう				150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	6ビート				150	0:02:30
5)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3500	1:26:15		

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/2 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル				150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル				300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	ハドル				200	0:03:20
4)	P	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ				300	0:05:30
				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	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト				150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう				150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	6ビート				150	0:02:30
5)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3400	1:25:50		

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/2 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル				150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ハドル				300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	ハドル				150	0:02:45
4)	P	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ				300	0:05:45
				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	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト				150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう				150	0:04:00
4)	S	50	×	2	1	0' 50"	5	FR	6ビート				100	0:01:40
5)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3300	1:26:10		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/2 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	ハドル				300	0:06:30
3)	P	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	ハドル				200	0:04:00
4)	P	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ				300	0:06:15
				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
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:08:20
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト				150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう				150	0:04:30
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート				150	0:03:00
5)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:08:20
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3000	1:26:25		