

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/11 火曜日
【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	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)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘットダウン トローイン				100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				600	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H				150	0:02:00
				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
1)	S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				800	0:12:00
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E				100	0:02:30
3)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				800	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3950	1:26:30		

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)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘットダウン トローイン				100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				600	0:09:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル H				300	0:04:30
				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
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				600	0:09:30
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E				100	0:02:30
3)	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				700	0:11:05
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3800	1:26:05		

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/11 火曜日
【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	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)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				600	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル H				150	0:02:15
				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
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				600	0:10:30
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E				100	0:02:30
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				600	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3550	1:26:15		

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/11 火曜日
【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	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)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘットダウン トローイン				100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:05:30
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル H				100	0:01:30
				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
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				600	0:11:00
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E				100	0:02:30
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3500	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	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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				600	0:11:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:06:00
3)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル H				100	0:01:40
				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
1)	S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				600	0:11:30
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E				100	0:02:30
3)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				400	0:07:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3350	1:26:50		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/11 火曜日
【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	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)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘットダウン トローイン				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:30
3)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				600	0:12:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:06:30
3)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル H				100	0:01:50
				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
1)	S	200	×	2	1	3' 45"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				400	0:07:30
2)	S	100	×	1	1	2' 45"	2	FR	E				100	0:02:45
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				300	0:06:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3050	1:26:20		