

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/20 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ				150	0:04:30
2)	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
3)	P	50	×	1	6	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に				300	0:06:00
4)	P	50	×	1	6	0' 40"	6	FR	パドル H				300	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				700	0:10:30
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	E				200	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	H				300	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	E				200	0:04:30
5)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				700	0:10:30
				1	4				1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3800	1:27:00		

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/20 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ				150	0:04:30
2)	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
3)	P	50	×	1	6	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に				300	0:06:00
4)	P	50	×	1	6	0' 40"	6	FR	パドル H				300	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ					0:01:00
	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)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	E				200	0:04:30
3)	S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	H				400	0:06:00
4)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	E				200	0:04:30
5)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				600	0:09:30
				1	4				1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3700	1:27:00		

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/20 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ				150	0:04:30
2)	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
3)	P	50	×	1	5	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に				250	0:05:00
4)	P	50	×	1	5	0'45"	6	FR	パドル H				250	0:03:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ					0:01:00
	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)	S	100	×	2	1	2'15"	2	FR	E				200	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR	H				300	0:05:00
4)	S	100	×	2	1	2'15"	2	FR	E				200	0:04:30
5)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
				1	4				1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3500	1:27:15		

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/20 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	0'45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ				150	0:04:30
2)	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
3)	P	50	×	1	4	1'05"	2	FR	パドル 丁寧に				200	0:04:20
4)	P	50	×	1	4	0'45"	6	FR	パドル H				200	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ					0:01:00
	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)	S	100	×	2	1	2'15"	2	FR	E				200	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR	H				300	0:05:00
4)	S	100	×	2	1	2'15"	2	FR	E				200	0:04:30
5)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00
				1	4				1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3400	1:26:50		

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	0'45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ				150	0:04:30
2)	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
3)	P	50	×	1	4	1'10"	2	FR	パドル 丁寧に				200	0:04:40
4)	P	50	×	1	4	0'50"	6	FR	パドル H				200	0:03:20
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ					0:01:00
	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)	S	100	×	2	1	2'15"	2	FR	E				200	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR	H				150	0:02:30
4)	S	100	×	2	1	2'15"	2	FR	E				200	0:04:30
5)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
				1	4				1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3250	1:26:00		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/20 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 50"	3	ドックパドル	パドル フルブイ				150	0:05:00
2)	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
3)	P	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	パドル 丁寧に				200	0:05:00
4)	P	50	×	1	4	0' 55"	6	FR	パドル H				200	0:03:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→4)レストナシ 4)→3)レストナシ					0:01:00
	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)	S	100	×	2	1	2' 30"	2	FR	E				200	0:05:00
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	5	FR	H				250	0:05:00
4)	S	100	×	2	1	2' 30"	2	FR	E				200	0:05:00
5)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:08:20
				1	4				1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											2950	1:26:20		