

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/7 日曜日
【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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:03:20
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
1) S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→丁寧に K→6サイト D→フィニッシュを強く	300	0:07:00
2) S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
			1	1	0' 00"			1)→2)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	×	12	1	0' 40"	5	FR	パドル	600	0:08:00
			1	1	0' 00"			1)→2)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
DW										0:05:00
Total									3900	1:26:20

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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:03:20	
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	
1) S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→丁寧に K→6サイト D→フィニッシュを強く	300	0:07:00	
2) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30	
			1	1	0' 00"			1)→2)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	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00	
			1	1	0' 00"			1)→2)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	1' 35"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:50	
DW											0:05:00
Total									3700	1:25:40	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/7 日曜日
【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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:03:40
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
1) S-K-S-D	25	×	12	1	0' 35"	2-4-9	FR	S→丁寧に K→6サイト D→フィニッシュを強く	300	0:07:00
2) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
			1	1	0' 00"			1)→2)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	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
			1	1	0' 00"			1)→2)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	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:40

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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0' 55"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:03:40	
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	
1) S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→丁寧に K→6サイト D→フィニッシュを強く	300	0:07:00	
2) S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
			1	1	0' 00"			1)→2)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	×	10	1	0' 50"	5	FR	パドル	500	0:08:20	
			1	1	0' 00"			1)→2)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	×	8	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	800	0:14:40	
DW											0:05:00
Total									3400	1:26:10	

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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150		0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100		0:03:40
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
1) S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→丁寧に K→6サイト D→フィニッシュを強く	300		0:07:00
2) S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600		0:11:30
			1	1	0' 00"			1)→2)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	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル	500		0:09:10
			1	1	0' 00"			1)→2)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	×	7	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	700		0:13:25
DW											0:05:00
Total									3300		1:26:15



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/7 日曜日
【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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150		0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100		0:04:00
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
1) S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→丁寧に K→6サイト D→フィニッシュを強く	300		0:08:00
2) S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500		0:10:25
			1	1	0' 00"			1)→2)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	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル	500		0:10:00
			1	1	0' 00"			1)→2)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	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500		0:10:25
DW											0:05:00
Total									3000		1:26:20