

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/16 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	ビルドアップ	200	0:04:00	
S	100	×	15	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1500	0:22:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
3)	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	1' 00"	5・3	FR	1H1E H→6ビート	400	0:08:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3900	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' 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	ビルドアップ	200	0:04:00	
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1500	0:23:45	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	100	×	2	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	1' 00"	5・3	FR	1H1E H→6ビート	400	0:08:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:26:45	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/16 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C										Dis	Time
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	ロングバックパドル	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
S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		1200	0:21:00
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				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)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	1' 00"	5・3	FR	1H1E H→6ビート	400	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:27:00

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/16 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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' 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	
S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
3)	P	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:45
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	1' 00"	5・3	FR	1H1E H→6ビート	400	0:08:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:35	

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	ビルドアップ	200	0:04:00	
S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	1' 05"	5・3	FR	1H1E H→6ビート	400	0:08:40
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:10	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

7/16 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	ビルドアップ	200	0:04:30
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	1000	0:20:50
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	FR	パドル	150	0:03:00
3)	P	100	×	2	1	2' 10"	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:20
				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)	K	50	×	3	1	1' 30"	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	FR	1H1E H→6ビート	300	0:07:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:25:40