

【テーマ】  
 強化期B  
 AT  
 長く持続できる

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		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3-5	FR	E/Hby25	E→2ビート H→6ビート	300	0:05:30
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	一定ペース		600	0:09:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR			800	0:12:00
3)	S	50	×	8	1	0' 50"	3-5	FR	E/Hby25	E→2ビート H→6ビート	400	0:06:40
				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
	P	25	×	6	5	0' 20"	5	FR	パドル H		750	0:10:00
				1	4	0' 30"						0:02:00
DW										0:05:00		
Total									3950	1:27:10		

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		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3-5	FR	E/Hby25	E→2ビート H→6ビート	300	0:05:30
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	一定ペース		600	0:09:30
2)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR			800	0:12:40
3)	S	50	×	7	1	0' 55"	3-5	FR	E/Hby25	E→2ビート H→6ビート	350	0:06:25
				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
	P	25	×	4	6	0' 20"	5	FR	パドル H		600	0:08:00
				1	5	0' 30"						0:02:30
DW												0:05:00
Total											3750	1:26:35

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/20 火曜日  
【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' 40"	2	ロングドックパドル	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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート	300	0:05:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート	300	0:06:00
				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
	P	25	×	8	3	0' 25"	5	FR	パドル H	600	0:10:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:00	

【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/20 火曜日  
【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	0'40"	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		
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3-5	FR	E/Hby25	E→2ビート H→6ビート	300	0:06:00
				1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	200	×	3	1	3'40"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR			600	0:11:00
3)	S	50	×	7	1	1'00"	3-5	FR	E/Hby25	E→2ビート H→6ビート	350	0:07:00
				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
	P	25	×	6	3	0'25"	5	FR	パドル H		450	0:07:30
				1	2	0'30"						0:01:00
DW												0:05:00
Total									3400			1:26:00

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	0'40"	2	ロングドックパドル	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		
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'05"	3-5	FR	E/Hby25	E→2ビート H→6ビート	300	0:06:30
				1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
2)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR			600	0:11:30
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3-5	FR	E/Hby25	E→2ビート H→6ビート	300	0:06:00
				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
	P	25	×	4	4	0'25"	5	FR	パドル H		400	0:06:40
				1	3	0'30"						0:01:30
DW										0:05:00		
Total									3300	1:26:10		



【テーマ】  
強化期B  
AT  
長く持続できる

8/20 火曜日  
【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' 40"	2	ロングドックパドル	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		
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	3-5	FR	E/Hby25	E→2ビート H→6ビート	300	0:07:00
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	一定ペース		400	0:08:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	3-5	FR	E/Hby25	E→2ビート H→6ビート	300	0:07:00
				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
	P	25	×	4	4	0' 30"	5	FR	パドル H		400	0:08:00
				1	3	0' 30"						0:01:30
DW												0:05:00
Total									2900	1:25:20		