

【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)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	パドル 2)→3)繰り返し	450	0:08:15
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル	450	0:06:45
				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	×	2	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン	100	0:03:00
3)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→6ビート 偶数→顔上げ横呼吸	150	0:06:00
4)	S	100	×	16	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1600	0:24:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:27:00	

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)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	パドル 2)→3)繰り返し	450	0:08:15
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル	450	0:06:45
				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	×	2	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン	100	0:03:00
3)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→6ビート 偶数→顔上げ横呼吸	150	0:06:00
4)	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1500	0:23:45
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:26:45	

【テーマ】

強化期B

AT

長く持続できる

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)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	3	1' 00"	3	FR	パドル 2)→3)繰り返し	450	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
				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	×	2	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン	100	0:03:00
3)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→6ビート 偶数→顔上げ横呼吸	150	0:06:00
4)	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:30	

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	ビルドアップ	200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	3	1' 00"	3	FR	パドル 2)→3)繰り返し	450	0:09:00
3)	P	50	×	2	3	0' 50"	5	FR	パドル	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	×	2	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:30
3)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→6ビート 偶数→顔上げ横呼吸	150	0:06:00
4)	S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:30	

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	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	2	3	1' 05"	3	FR	パドル 2)→3)繰り返し	300	0:06:30
3)	P	50	×	2	3	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
				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"	4	FR	板 ヘッドダウン 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 トローイン	150	0:04:30
3)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→6ビート 偶数→顔上げ横呼吸	150	0:06:00
4)	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:27:00	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

8/29 木曜日
【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' 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	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	3	1' 10"	3	FR	パドル 2)→3)繰り返し	300	0:07:00
3)	P	50	×	2	3	1' 00"	5	FR	パドル	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
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:30
3)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→6ビート 偶数→顔上げ横呼吸	150	0:06:00
4)	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	1000	0:20:50
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:26:20	