

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

10/5 土曜日
【泳法注意】
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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* パドル プルフイ キャッチの位置	100	0:04:00		
1)	S	200	×	1	1	3' 30"	3~5	FR	ビルトアップ°	200	0:03:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	300	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	3	6	1' 30"	4	FR	一定ペース	1800	0:27:00
				1	5	0' 30"			セットレスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
2)	P	50	×	4	2	0' 50"	3	FR	パドル	400	0:06:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3850	1:25:40	

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

10/5 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00
1)	S	200	×	1	1	4' 00"	3~5	FR	ビルトアップ° 200 0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25 150 0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 150 0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング 300 0:05:30
				1	3	0' 00"			0:00:00
	S	100	×	3	4	1' 45"	4	FR	一定ペース 1200 0:21:00
				1	3	0' 30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう 150 0:04:30
1)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル 300 0:05:00
2)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル 600 0:11:00
				1	1	0' 00"			0:00:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ
DW									0:05:00
Total								3450	1:25:30

【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

10/5 土曜日
【泳法注意】
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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置		100	0:04:00
1)	S	200	×	1	1	4' 00"	3~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	300	0:05:45
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	3	4	1' 50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	2	2	0' 50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
2)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:25:05



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

10/5 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング* パドル プルフイ キャッチの位置	100	0:04:00		
1)	S	200	×	1	1	4' 00"	3~5	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミング	300	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	3	4	1' 55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	4	2	1' 00"	3	FR	パドル	400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3250	1:25:30	

