

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

11/16 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	8	2	1' 30"	4	FR	一定ペース	1600	0:24:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	400	0:06:40
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3950	1:25:40	

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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 45"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:15	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	7	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	1400	0:22:10	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	400	0:07:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:24:25	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

11/16 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°				150	0:03:45	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト°/6サイト°by25				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ→耳に触れ指先入水				150	0:04:00	
S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR	一定ペース				1200	0:21:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"						
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
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	×	4	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に				400	0:07:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ						
DW												0:05:00		
Total											3550	1:25:35		

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	50	×	3	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
S	100	×	3	1	1'55"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:45	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	2	1'50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00	
			1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
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	×	4	1	1'55"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	400	0:07:40
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:25:30	

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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	2	1'55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00	
			1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
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	×	3	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	300	0:06:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

11/16 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30	
S	100	×	5	2	2' 05"	4	FR	一定ペース	1000	0:20:50	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル	150	0:03:00
3)	P	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:20
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:25:40	