

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/3 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
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	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	H ストローク数を少なく	150	0:02:30
4)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
3)	P	50	×	4	1	0' 40"	5	FR	パドル	200	0:02:40
4)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
				1	3	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)	S	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H ストローク数を少なく	150	0:03:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									4100	1:26:40	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/3 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
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	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H ストローク数を少なく	150	0:03:00
4)	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	700	0:11:05
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
4)	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	700	0:11:05
				1	3	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)	S	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H ストローク数を少なく	150	0:03:00
2)	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	700	0:11:05
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3900	1:26:15	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/3 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
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	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H ストローク数を少なく	150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	3	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)	S	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H ストローク数を少なく	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3600	1:26:15	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/3 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	01:50.0	150	0:04:00
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	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H ストローク数を少なく	150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	3	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)	S	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H ストローク数を少なく	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:05	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/3 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	01:50.0	150	0:04:00
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	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H ストローク数を少なく	150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	3	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	3	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)	S	25	×	4	1	0' 30"	6	FR	H ストローク数を少なく	100	0:02:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/3 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	01:50.0	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H ストローク数を少なく	150	0:03:30
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	3	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル H	150	0:03:30
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル	150	0:03:00
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	3	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)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H ストローク数を少なく	150	0:03:30
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:40	