

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/12 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	1	1' 15"	6	FR	パドル H	100	0:01:15
3)	P	50	×	8	1	0' 45"	3	FR	パドル 丁寧に	400	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
1)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
4)	KD	25	×	2	1	1' 00"	4	FR	板キック全力	50	0:02:00
5)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR	6ビート	300	0:04:15
				1	4				1)~5)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									4050	1:25:30	

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)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	1	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	1	1' 20"	6	FR	パドル H	100	0:01:20
3)	P	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:06:40
				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)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
4)	KD	25	×	2	1	1' 00"	4	FR	板キック全力	50	0:02:00
5)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	6ビート	300	0:04:30
				1	4						0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3850	1:25:00	

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/12 木曜日
【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:45	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
2)	P	100	×	1	1	1' 30"	6	FR	パドル H				100	0:01:30
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に				300	0:05:30
				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
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				400	0:07:00
4)	KD	25	×	2	1	1' 00"	4	FR	板キック全力				50	0:02:00
5)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	6ビート				300	0:05:00
				1	4				1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3550	1:25:15		

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/12 木曜日
【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
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
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	1	1' 40"	6	FR	パドル H	100	0:01:40
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	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)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	400	0:07:20
4)	KD	25	×	2	1	1' 00"	4	FR	板キック全力	50	0:02:00
5)	S	50	×	5	1	0' 50"	5	FR	6ビート	250	0:04:10
				1	4						0:00:00
DW									0:05:00		
Total									3500	1:25:55	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/12 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	S	100	×	3	1	2' 05"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:15
2)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	500	0:09:10
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	1	1' 45"	6	FR	パドル H	100	0:01:45
3)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	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
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
4)	KD	25	×	2	1	1' 00"	4	FR	板キック全力	50	0:02:00
5)	S	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	6ビート	200	0:03:40
				1	4				1)~5)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:30	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

12/12 木曜日
【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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30		
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	1	1' 50"	6	FR	パドル H	100	0:01:50
3)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:30
				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
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
4)	KD	25	×	2	1	1' 00"	4	FR	板キック全力	50	0:02:00
5)	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	6ビート	200	0:04:00
				1	4				1)~5)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00		
Total								3050	1:25:20		