

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/2 日曜日
【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-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	ハドル 1E1H			600	0:11:00
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			200	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キックを打ち続けよう			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート キックを打ち続けよう			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	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR				800	0:12:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	E			150	0:02:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3950	1:26:45

B													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	ハドル 1E1H			600	0:11:00
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			200	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キックを打ち続けよう			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート キックを打ち続けよう			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	200	×	4	1	3' 10"	4	FR	一定ペース			800	0:12:40
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR				600	0:09:30
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	E			200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3800	1:26:10

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/2 日曜日
【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-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	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"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キックを打ち続けよう			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート キックを打ち続けよう			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	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR				600	0:10:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	E			150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3550	1:26:30

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/2 日曜日
【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-UP											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	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"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	ハドル 1E1H		600	0:12:00
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ		200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キックを打ち続けよう		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート キックを打ち続けよう		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	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR			600	0:11:00
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	2	FR	E		100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3500	1:26:30

E												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	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"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	ハドル 1E1H		600	0:13:00
3)	P	200	×	1	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ		200	0:04:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キックを打ち続けよう		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	6ビート キックを打ち続けよう		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	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
2)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR			400	0:07:40
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	E		150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3350	1:26:25



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/2 日曜日
【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-UP											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
	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"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
2)	P	50	×	10	1	1' 10"	2・6	FR	ハドル 1E1H		500	0:11:40
3)	P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ		200	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 キックを打ち続けよう		150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	6ビート キックを打ち続けよう		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	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	一定ペース		400	0:08:20
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR	E		150	0:03:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3050	1:26:35