

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/30 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

荒井先生最終日メニュー

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)	S	100	×	2	2	1' 30"	4	FR	一定ペース		400	0:06:00
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		200	0:06:00
3)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	パドル		600	0:10:00
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める		200	0:06:00
5)	S	200	×	3	2	3' 00"	4	FR	一定ペース		1200	0:18:00
				1	1							0:00:00
	S	50	×	11	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸		550	0:10:05
	S	25	×	6	1	1' 00"	2	CHO	皆揃えます 荒井先生のペースで泳ぎましょう シンクロスイム		150	0:06:00
DW												0:05:00
	Total										3800	1:26:05



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/30 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

荒井先生最終日メニュー

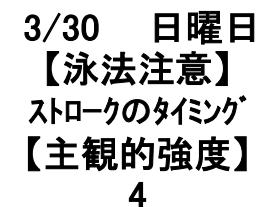
B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1)	S	100	×	2	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	400	0:06:20
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	200	0:06:00
3)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	200	0:06:00
5)	S	200	×	3	2	3' 10"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:00
				1	1						0:00:00
	S	50	×	9	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	450	0:08:15
	S	25	×	6	1	1' 00"	2	CHO	皆揃えます 荒井先生のペースで泳ぎましょう シンクロスイム	150	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3700	1:25:35

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/30 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

荒井先生最終日メニュー

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)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR	一定ペース			400	0:07:00
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン			200	0:06:00
3)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル			600	0:11:00
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める			200	0:06:00
5)	S	200	×	2	2	3' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:14:00
				1	1								0:00:00
	S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸			600	0:11:00
	S	25	×	6	1	1' 00"	2	CHO	皆揃えます 荒井先生のペースで泳ぎましょう シンクロスイム			150	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											3450	1:26:00



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)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR	一定ペース		400	0:07:20
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		200	0:06:00
3)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル		600	0:11:00
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める		200	0:06:00
5)	S	200	×	2	2	3' 40"	4	FR	一定ペース		800	0:14:40
				1	1							0:00:00
	S	50	×	11	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸		550	0:10:05
	S	25	×	6	1	1' 00"	2	CHO	皆揃えます 荒井先生のペースで泳ぎましょう シンクロスイム		150	0:06:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:26:05



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/30 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

荒井先生最終日メニュー

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)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ハットダウン トローイン	200	0:06:00
3)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	200	0:06:00
5)	S	200	×	2	2	3' 50"	4	FR	一定ペース	800	0:15:20
				1	1						0:00:00
S	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	500	0:09:10	
S	25	×	6	1	1' 00"	2	CHO	皆揃えます 荒井先生のペースで泳ぎましょう シンクロスイム	150	0:06:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:10	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

3/30 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

荒井先生最終日メニュー

F														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-UP														
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR					300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:07:00
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:04:30
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン				200	0:08:20
3)	P	50	×	4	2	1' 05"	3	FR	パドル				400	0:06:00
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める				400	0:08:40
5)	S	200	×	2	2	4' 10"	4	FR	一定ペース				200	0:06:00
				1	1								800	0:16:40
														0:00:00
	S	50	×	7	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸				350	0:07:35
	S	25	×	6	1	1' 00"	2	CHO	皆揃えます 荒井先生のペースで泳ぎましょう シンクロスイム				150	0:06:00
DW														
	Total												3000	0:05:00
														1:25:45