



【 テーマ 】

調整期B

AT

長く持続できる

4/8 火曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

4

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
S	50	x	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
S	200	x	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
1)	S	100	x	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2)	S	50	x	3	1	1' 10"	6	FR	H 前半25m→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
3)	S	100	x	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	700	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	Drill	25	x	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
2)	Drill	50	x	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	P	50	x	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H×3セット 1E2H×2セット	600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	x	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	KD	25	x	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力	50	0:02:00
2)	D	25	x	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
3)	S	100	x	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:26:00



【テーマ】

AT

4/8 火曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

4

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	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	6	FR	H 前半25m→顔上げ横呼吸		150	0:03:30
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 フルブイナシ		100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	バドル 1E1H×3セット 1E2H×2セット		600	0:11:00
				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)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力		50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100	0:04:00
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		800	0:12:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3500	1:25:40



【テーマ】

調整期B

AT

長く持続できる

4/8 火曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

4

[illegible]



SUNNY FISH

【 テーマ 】

調整期B

AT

長く持続できる

4/8 火曜日

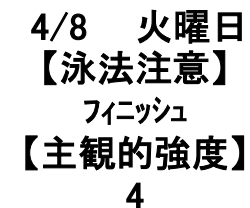
【泳法注意】

フィニッシュ

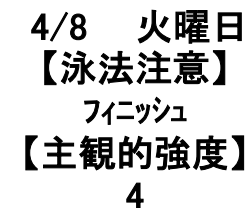
【主觀的強度】

4

[illegible]



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	×	3	1	2' 05"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:15
2)	S	50	×	3	1	1' 15"	6	FR	H 前半25m→顔上げ横呼吸		150	0:03:45
3)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		400	0:07:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 フルブイナシ		100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H×3セット 1E2H×2セット		600	0:13:00
				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)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力		50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3100	1:26:40



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	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:04:30
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	6	FR	H 前半25m→顔上げ横呼吸		100	0:06:30
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		400	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:08:20
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 フルブイナシ		100	0:01:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H×3セット 1E2H×2セット		600	0:14:00
				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)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力		50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		400	0:08:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2850	0:05:00
												1:26:40