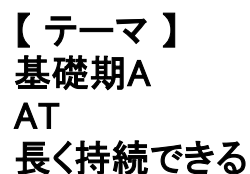




【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

5/10 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	キックを打つ	150	0:05:00
1)	K	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	6サイト	向きを変えた後に呼吸	200	0:05:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリー	前半で呼吸	300	0:05:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸	150	0:04:00
4)	S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		700	0:11:05
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"			0:01:30
	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
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル	1E1H×3 1E2H×2	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		800	0:12:40
DW											0:05:00	
	Total										3500	1:24:45



5/10 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ		150	0:05:00
1)	K	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸		200	0:05:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバー前半で呼吸		300	0:05:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"			0:01:30
	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
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	100	×	7	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		700	0:12:15
DW											0:05:00	
	Total										3300	1:25:15



SUNNY FISH

【 テーマ 】

基礎期A

AT

長く持続できる

5/10 土曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

4

D

W-UP

0:10:00

S	50	x	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
---	----	---	---	---	--------	---	----	-----	---------

Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	キックを打つ	150	0:05:00
-------	----	---	---	---	--------	---	--------	--------	--------	-----	---------

1)	K	50	×	4	1	1'15"	4	FR	6サバ	向きを変えた後に呼吸	200	0:05:00
----	---	----	---	---	---	-------	---	----	-----	------------	-----	---------

2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	300	0:05:30
----	---	----	---	---	---	--------	---	----	--------------------	-----	---------

3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左bv25	右手入水左呼吸	150	0:04:00
----	-------	----	---	---	---	--------	---	----	------------	---------	-----	---------

4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定へーズ	600	0:11:00
----	---	-----	---	---	---	--------	---	----	-------	-----	---------

1	3	0' 30"	1)～4)レスト30"	0:01:30
---	---	--------	-------------	---------

P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
---	----	---	---	---	-------	---	----	-------------------------	-----	---------

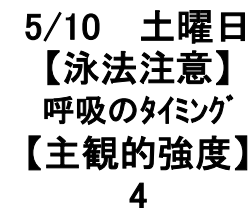
P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	ハートル	1E1H×3	1E2H×2	600	0:12:00
---	----	---	----	---	--------	-----	----	------	--------	--------	-----	---------

S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
---	----	---	---	---	-------	---	-----	---------	-----	---------

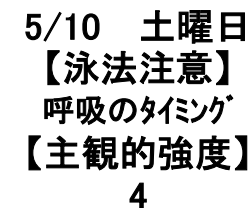
S	100	X	6	1	1' 50"	4	FR	一定へーズ	600	0:11:00
---	-----	---	---	---	--------	---	----	-------	-----	---------

DW 0:05:00

Total							3200	1:24:30
--------------	--	--	--	--	--	--	-------------	----------------



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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸			150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸			300	0:06:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"				0:01:30
	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
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2			600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
DW												0:05:00	
	Total											3150	1:25:00

[illegible]