



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

5/18 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【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) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30	
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:03:30	
3) P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	ハドル H	300	0:04:30	
				1	2			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30	
2) K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA	ローリングキック	150	0:04:30	
3) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
4) S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	1/3呼吸	300	0:04:30	
				1	3			1)~4)レスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	7	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	1400	0:22:10	
				1	1			セットレスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:27:10	

5/18 日曜日

【泳法注意】

ローリング・

【主觀的強度】

4

【テーマ】

基礎期A

AT

長く持続できる

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)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:03:30
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル H	300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA	ローリングキック	150	0:04:30
3)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
				1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3450	1:27:30



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

5/18 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

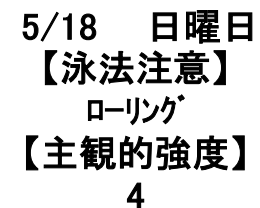
D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	150	0:05:00	
1) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30	
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:03:30	
3) P	50	×	5	1	0' 50"	5	FR	ハドル H	250	0:04:10	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:00	
2) K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA	ローリングキック	150	0:04:30	
3) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
4) S	50	×	5	1	0' 50"	5	FR	1/3呼吸	250	0:04:10	
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	6	2	1' 50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:20	



【テーマ】
基礎期A
AT
長く持続できる

5/18 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
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) P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:00	
2) P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00	
3) P	50	×	5	1	0' 55"	5	FR	ハドル H	250	0:04:35	
				1	2			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1) S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:30	
2) K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA	ローリングキック	150	0:04:30	
3) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
4) S	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	1/3呼吸	200	0:03:40	
				1	3			1)~4)レスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	5	2	2' 00"	4	FR	一定ペース	1000	0:20:00	
				1	1			セットレスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:27:45	

[illegible]