





【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

7/1 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	DES		200	0:03:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント右/左by25キックを打つ		150	0:04:30
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)	S	50	×	6	1	0' 55"	2・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュで飛沫		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		1500	0:23:45
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル 同じストローク数維持		600	0:10:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ6ストローク以内 キック全力		50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	丁寧に		300	0:05:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3800	1:27:30

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

7/1 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	DES			200	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	片手キャッチポイント	片手フィニッシュポイント	右/左by25キックを打つ	150	0:04:30
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)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR	E/Hby25	H→フィニッシュで飛沫		300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル	同じストローク数維持		600	0:11:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ6ストローク以内	キック全力		50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に			300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:27:30

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

7/1 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	DES			200	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント右/左by25キックを打つ			150	0:04:30
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)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュで飛沫			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			1200	0:22:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 同じストローク数維持			600	0:11:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ6ストローク以内 キック全力			50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸			100	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	1' 55"	3	FR	丁寧に			200	0:03:50
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3400	1:26:50



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

7/1 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES			200	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント右/左by25キックを打つ			150	0:04:30
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)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュで飛沫			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル 同じストローク数維持			500	0:10:00
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ6ストローク以内 キック全力			50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸			100	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に			200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3300	1:27:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

7/1 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	DES		200	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント右/左by25キックを打つ		150	0:04:30
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	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 05"	2・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュで飛沫		200	0:04:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル 同じストローク数維持		500	0:10:50
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ6ストローク以内 キック全力		50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	丁寧に		200	0:04:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3000	1:26:20