

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

7/10 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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	DES			200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート			150	0:03:00
4)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル			300	0:04:00
3)	P	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			800	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 6ビート			50	0:01:00
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			600	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total										3900	1:26:30	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

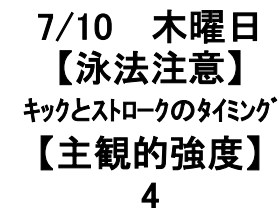
7/10 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	DES			200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート			150	0:03:00
4)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			800	0:12:40
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	7	1	0' 45"	5	FR	パドル			350	0:05:15
3)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 6ビート			50	0:01:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total										3750	1:26:25	

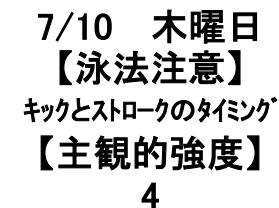
【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

7/10 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

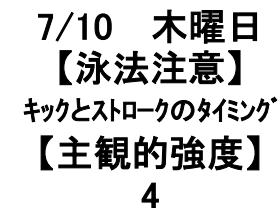
C													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES			200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート			150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル			300	0:05:00
3)	P	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 6ビート			50	0:01:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:27:00



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	DES			200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘット・ダウン トローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート			150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	ハドル			200	0:03:20
3)	P	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 6ビート			50	0:01:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total										3400	1:26:50	



E												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	DES		200	0:06:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘット・ダウン トローイン		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート		150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ			0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	ハドル		200	0:03:40
3)	P	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ		500	0:09:35
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸		100	0:04:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H 6ビート		50	0:01:00
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												
	Total										3300	0:05:00
												1:26:45



F											Dis	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
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)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘット・ダウン トローイン		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	6ビート		150	0:03:30
4)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		500	0:10:25
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	ハドル		200	0:04:00
3)	P	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ		500	0:10:25
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸		100	0:04:00
2)	S	50	×	1	1	1' 15"	7	FR	H 6ビート		50	0:01:15
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												0:05:00
	Total										3000	1:26:55