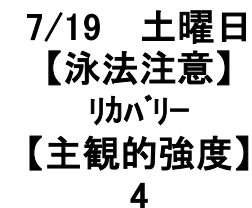


【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

7/19 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	ビルトアップ	200	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
2)	Drill	50	×	3	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
3)	S	50	×	6	0' 50"	3	FR	リカバリーの7肘上げ	300	0:05:00	
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
S	100	×	16	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1600	0:24:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	0' 50"	3	FR	ハドル 丁寧に	300	0:05:00	
2)	P	50	×	3	0' 40"	6	FR	ハドル H	150	0:02:00	
3)	P	100	×	3	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:05:15	
				1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	D	25	×	4	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00	
2)	S	100	×	2	1' 40"	3	FR	丁寧に	200	0:03:20	
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3900	1:26:05	

B												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:10:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ°		200	0:05:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	リカバリーの7肘上げ		300	0:05:00
				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
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	ハドル 丁寧に		300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	ハドル H		150	0:02:00
3)	P	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ		300	0:05:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸		100	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	1' 40"	3	FR	丁寧に		200	0:03:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										3800	0:05:00
												1:25:50

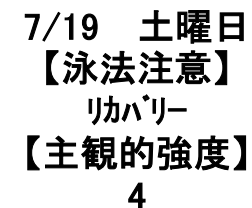


C													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの7肘上げ			300	0:05:30
				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
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル 丁寧			300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	ハドル H			150	0:02:15
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸			100	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	1' 50"	3	FR	丁寧			200	0:03:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:25:55

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

7/19 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの7肘上げ	300	0:05:30
				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	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ハドル 丁寧に	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	ハドル H	100	0:01:30
3)	P	100	×	2	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:03:50
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	3	FR	丁寧に	200	0:03:50
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:10	

[illegible]



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

7/19 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	ビルトアップ	200	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	リカバリーの7肘上げ	300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	100	×	9	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	900	0:18:45	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	ハドル 丁寧に	200	0:04:20
2)	P	50	×	2	1	1' 00"	6	FR	ハドル H	100	0:02:00
3)	P	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:04:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	丁寧に	200	0:04:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									2950	1:25:15	