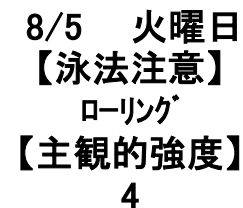




【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/5 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

A												
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	12サイト/6サイトby25		150	0:03:30
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	100	×	4	1	1' 45"	2・5	FR	E/H by50		400	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	S	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	H		200	0:02:40
2)	S	100	×	3	4	1' 30"	4	FR	一定ペース		1200	0:18:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング		100	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	ハドル H		200	0:05:00
3)	P	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ		400	0:06:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	5・3	FR	奇数→ラスト10m顔上げ		300	0:06:00
DW												
	Total										3750	0:05:00
												1:26:20



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

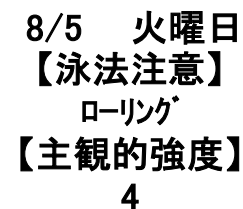
B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
S		50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
S		200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・5	FR	E/H by50			300	0:05:30
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ						0:00:00
1)	S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H			200	0:03:00
2)	S	100	×	3	4	1' 35"	4	FR	一定ペース			1200	0:19:00
				1	3	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)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
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°			100	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H			200	0:05:00
3)	P	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			400	0:07:00
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ						0:00:00
S		25	×	10	1	0' 30"	5・3	FR	奇数→ラスト10m顔上げ			250	0:05:00
DW													
Total											3600	1:25:30	



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

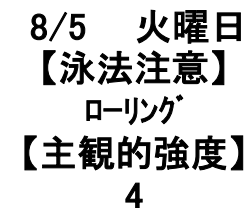
8/5 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
	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	12サイト°/6サイト°by25		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	100	×	3	1	2' 00"	2・5	FR	E/H by50		300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H		150	0:02:15
2)	S	100	×	4	3	1' 45"	4	FR	一定ペース		1200	0:21:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°		100	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H		200	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	10	1	0' 30"	5・3	FR	奇数→ラスト10m顔上げ		250	0:05:00
DW												
	Total										3450	1:26:15



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

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	12サイト°/6サイト°by25			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	100	×	3	1	2' 00"	2・5	FR	E/H by50			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H			150	0:02:30
2)	S	100	×	4	3	1' 50"	4	FR	一定ペース			1200	0:22:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°			100	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H			200	0:05:00
3)	P	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	10	1	0' 30"	5・3	FR	奇数→ラスト10m顔上げ			250	0:05:00
DW												0:05:00	
	Total											3350	1:26:00



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	ビルトアップ°	200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	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	100	×	3	1	2' 05"	2・5	FR	E/H by50	300	0:06:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
2)	S	100	×	4	3	1' 55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°	100	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	ハドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	8	1	0' 35"	5・3	FR	奇数→ラスト10m顔上げ	200	0:04:40
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:55



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/5 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	12サイト/6サイトby25			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	100	×	3	1	2' 10"	2・5	FR	E/H by50			300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H			150	0:02:45
2)	S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR	一定ペース			900	0:18:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	1' 20"	7	FR	パドル H			200	0:05:20
3)	P	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:04:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	5・3	FR	奇数→ラスト10m顔上げ			150	0:04:00
DW												0:05:00	
	Total											2950	1:25:40