

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/23 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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)	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル			300	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル			300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			600	0:09:00
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR				600	0:09:00
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR				600	0:09:00
				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)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板 全力			100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	丁寧に			300	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3700	1:25:00



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/23 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル			300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR				600	0:09:30
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR				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)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板 全力			100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	3	FR	丁寧に			200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3600	1:25:00

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/23 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR				300	0:05:15
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR				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)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板 全力			100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	3	FR	丁寧に			200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3300	1:24:45



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/23 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル			300	0:06:00
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル			200	0:03:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR				300	0:05:30
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR				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)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板 全力			100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	3	FR	丁寧に			200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3200	1:24:50



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/23 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル			300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル			150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR				300	0:05:45
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR				600	0:11:30
				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)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板 全力			100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	1' 05"	3	FR	丁寧に			200	0:04:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3150	1:25:35



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

8/23 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル			300	0:06:30
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル			150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			600	0:12:30
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR				200	0:04:10
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR				400	0:08:20
				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)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板 全力			100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	1' 10"	3	FR	丁寧に			200	0:04:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW												0:05:00	
	Total											2850	1:25:10