

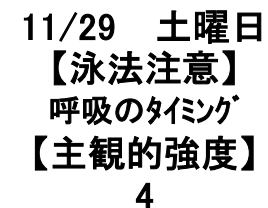
A												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	ストロークのタイミング		600	0:09:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)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	×	3	3	0' 40"	6	FR	ハドル H セットレスト30"		450	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)→2)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)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		600	0:09:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	肩甲骨から動かそう 全力		100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
DW												
	Total										2800	0:57:30



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/29 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	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			150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	ストロークのタイミング			400	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)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	×	3	3	0' 45"	6	FR	ハドル H セットレスト30"			450	0:06:45
				1	3	0' 30"			1)→2)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)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	肩甲骨から動かそう 全力			100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW													
	Total										2600	0:56:45	



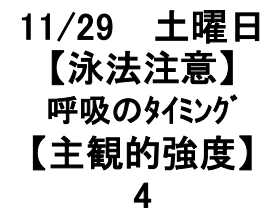
C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント			150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	ストロークのタイミング			300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)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	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル H セットレスト30"			450	0:07:30
				1	3	0' 30"			1)→2)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)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	肩甲骨から動かそう 全力			100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW													
	Total										2500	0:57:00	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/29 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

D													
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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	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			150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	ストロークのタイミング			400	0:07:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)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	×	2	3	0' 50"	6	FR	ハドル H セットレスト30"			300	0:05:00
				1	3	0' 30"			1)→2)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)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	肩甲骨から動かそう 全力			100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW													
	Total										2450	0:57:10	



E													
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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	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			150	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			100	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	ストロークのタイミング			300	0:06:15
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)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	×	2	3	0' 55"	6	FR	ハドル H セットレスト30"			300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)→2)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)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			600	0:12:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	肩甲骨から動かそう 全力			100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
DW													
	Total										2300	0:56:45	

11/29 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4