

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/20 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
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	0:05:30
S		100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR			300	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルプイ	150	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	パドル	DPS	150	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル		150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:02:00
S		100	×	6	3	1' 30"	4	FR	一定ペース	セットレスト30"	1800	0:00:00
				1	2	0' 30"						0:27:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:01:00
1)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR			300	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR			300	0:04:15
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR			300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:04:45
DW												
Total											4050	0:05:00
												1:27:00

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
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	0:05:30
S		100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR			300	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルプイ	150	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	パドル	DPS	150	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル		300	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:04:30
S		100	×	5	3	1' 35"	4	FR	一定ペース	セットレスト30"	1500	0:00:00
				1	2	0' 30"						0:23:45
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:01:00
1)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR			300	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR			300	0:04:45
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												
Total											3900	0:05:00
												1:27:00



【テーマ】

強化期B

AT

長く持続できる

11/20 木曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

4

[illegible]

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/20 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
	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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR			300	0:06:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR		パドル DPS	150	0:03:00
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	6	FR		パドル	200	0:03:20
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	6	2	1' 50"	4	FR		一定ペース セットレスト30"	1200	0:22:00
				1	1	0' 30"						0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR			300	0:05:15
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR			300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR			300	0:05:45
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3500	1:26:50

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	
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	
S		100	×	3	1	2' 05"	2・3・4	FR			300	0:06:15	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル パドル プルプイ			150	0:04:30	
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	3・4・5	FR パドル DPS			150	0:03:30	
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR パドル			150	0:02:30	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ						0:00:00
S		100	×	6	2	1' 55"	4	FR 一定ペース セットレスト30"			1200	0:23:00	
				1	1	0' 30"							0:00:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR			300	0:05:30	
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR			300	0:05:45	
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	4	FR			200	0:04:00	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
DW													
0:05:00													
	Total										3350	1:26:30	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/20 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

F												
Menu					Set	Cycle	強度	種目		説明	Dis	Time
W-UP												
S		50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:10:00
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	0:07:00
S		100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR			300	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル パドル プルプイ			150	0:06:30
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	3・4・5	FR パドル DPS			150	0:05:00
3)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR パドル			100	0:03:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:01:50
S		100	×	6	2	2' 05"	4	FR 一定ペース セットレスト30"			1200	0:00:00
				1	1	0' 30"						0:25:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう			150	0:00:30
1)	S	100	×	2	1	2' 00"	5	FR			200	0:04:30
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR			200	0:04:10
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	4	FR			200	0:04:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW												
Total											3100	0:05:00
												1:26:50