

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/29 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	
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	×	2	2	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	200	0:05:20
2)	K	50	×	2	2	1' 20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	200	0:05:20
3)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	200	0:05:20
4)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR	ストロークのタイミング	600	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3~5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル H	450	0:06:00
				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)	S	100	×	4	1	1' 25"	5	FR	頑張ろう	400	0:05:40
2)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR		300	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR		300	0:04:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3700	1:25:55	

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	
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	×	2	2	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			200	0:05:20
2)	K	50	×	2	2	1' 20"	4	FR	6サイド 向きを変えた後に呼吸			200	0:05:20
3)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25			200	0:05:20
4)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR	ストロークのタイミング			600	0:09:30
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3~5	FR	パドル DES			450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル H			300	0:04:00
				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)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR	頑張ろう			400	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR				300	0:04:45
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR				300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
Total											3550	1:25:15	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/29 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
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	×	2	2	1'20"	4	FR 板ヘットダウン トローイン	200	0:05:20
2)	K	50	×	2	2	1'20"	4	FR 6サイト 向きを変えた後に呼吸	200	0:05:20
3)	Drill	50	×	2	2	1'20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	200	0:05:20
4)	S	100	×	3	2	1'45"	4	FR ストロークのタイミング	600	0:10:30
				1	1	0'30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3~5	FR パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR パドル H	300	0:04:30
				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)	S	100	×	2	1	1'40"	5	FR 頑張ろう	200	0:03:20
2)	S	100	×	3	1	1'45"	4	FR	300	0:05:15
3)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	300	0:05:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:35



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/29 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

D													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-UP										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	
1)	K	50	×	2	2	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			200	0:05:20
2)	K	50	×	2	2	1'20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸			200	0:05:20
3)	Drill	50	×	2	2	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			200	0:05:20
4)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR	ストロークのタイミング			600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3~5	FR	パドル DES			450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0'50"	6	FR	パドル H			300	0:05:00
				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)	S	100	×	2	1	1'45"	5	FR	頑張ろう			200	0:03:30
2)	S	100	×	2	1	1'50"	4	FR				200	0:03:40
3)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR				300	0:05:45
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00			
Total											3250	1:25:25	

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	
1)	K	50	×	2	2	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				200	0:05:20
2)	K	50	×	2	2	1'20"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸				200	0:05:20
3)	Drill	50	×	2	2	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				200	0:05:20
4)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR	ストロークのタイミング				600	0:11:30
				1	1	0'30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"					0:00:30
1)	P	50	×	3	3	1'05"	3~5	FR	パドル DES				450	0:09:45
2)	P	50	×	2	3	0'50"	6	FR	パドル H				300	0:05:00
				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)	S	100	×	2	1	1'50"	5	FR	頑張ろう				200	0:03:40
2)	S	100	×	2	1	1'55"	4	FR					200	0:03:50
3)	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR					200	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3150	1:25:15		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

11/29 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	
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	×	2	2	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	200	0:06:00
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	200	0:06:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	200	0:06:00
4)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	ストロークのタイミング	400	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3~5	FR	パドル DES	300	0:07:00
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト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	2' 00"	5	FR	頑張ろう	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR		200	0:04:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									2900	1:25:50	