

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	
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:13:30
				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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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	50	×	8	1	0' 55"	2・5	FR	1E1H E→2ビート H→6ビート	400	0:07:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00	
1)	S	100	×	1	5	1' 30"	5	FR	H	500	0:07:30
2)	S	100	×	1	5	1' 40"	3	FR		500	0:08:20
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:24:40	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/30 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00	
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2) P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR パドル セットレスト30"	900	0:15:00	
			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) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR 1E1H E→2ビート H→6ビート	300	0:06:00	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) S	100	×	1	4	1' 40"	5	FR H	400	0:06:40	
2) S	100	×	1	4	1' 50"	3	FR	400	0:07:20	
			1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3350	1:25:00	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/30 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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	DES			300	0:06:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	4	4	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"			800	0:13:20
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			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	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR	1E1H E→2ビート H→6ビート			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	1	4	1' 45"	5	FR	H			400	0:07:00
2)	S	100	×	1	4	1' 55"	3	FR				400	0:07:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00			
Total										3250	1:24:30		

E										Dis	Time		
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' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	4	4	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"			800	0:14:40
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			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	50	×	6	1	1' 10"	2・5	FR	1E1H E→2ビート H→6ビート			300	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	1	3	1' 55"	5	FR	H			300	0:05:45
2)	S	100	×	1	3	2' 05"	3	FR				300	0:06:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
Total										3050	1:24:40		



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/30 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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	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
DW									0:05:00
Total								450	0:26:30