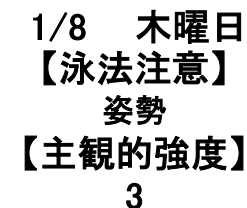


1/8 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

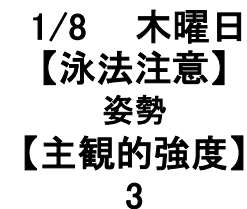
B																					
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time								
W-UP													0:10:00								
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30								
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ			150	0:04:30								
S												100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン			150	0:04:00								
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	ドローイン			400	0:07:00								
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30								
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	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:10:00								
				1	1	0' 30"			1)→2)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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° ドローイン			150	0:04:00								
2)	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	ドローイン			800	0:13:20								
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30								
S												25	×	12	1	0' 35"	3・6・2	FR	①1/3呼吸 ②顔上げ横呼吸 H ③E 繰り返し	300	0:07:00
DW																					0:05:00
	Total											3450	1:25:20								



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	ドックパドル	キックを打つ			150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR	トローイン			400	0:07:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
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	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン			150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	トローイン			600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	12	1	0' 35"	3・6・2	FR	①1/3呼吸 ②顔上げ横呼吸 H ③E 繰り返し			300	0:07:00
DW												0:05:00	
	Total											3250	1:25:20

1/8 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

1/8 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3



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' 50"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:05:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:30
2)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	トローイン	200	0:04:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
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	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:10:50
				1	1	0' 30"			1)→2)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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150	0:04:00
2)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	トローイン	500	0:10:50
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	12	1	0' 40"	3・6・2	FR	①1/3呼吸 ②顔上げ横呼吸 H ③E 繰り返し		300	0:08:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:25:30