

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	150	0:03:00
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	2	1	1' 35"	4	FR		200	0:03:10
3)	S	100	×	1	1	1' 30"	5	FR		100	0:01:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ブックパドル3ストローク	キャッチの肘上げ	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル	150	0:03:00
P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル		900	0:13:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
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
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
3)	S	100	×	1	2	1' 30"	5	FR		200	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3900	1:26:30

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	150	0:03:30
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	2	1	1' 45"	4	FR		200	0:03:30
3)	S	100	×	1	1	1' 40"	5	FR		100	0:01:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3バックパドル3ストローク	キャッチの肘上げ	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル	150	0:03:30
P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
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
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	1' 40"	5	FR		200	0:03:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:27:00



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/8/21 火曜日
【泳法注意】
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	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR		200	0:03:50
3)	S	100	×	1	1	1' 50"	5	FR		100	0:01:50
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3トックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30	
P	50	×	6	2	0' 55"	5	FR	パドル	600	0:11:00	
				1	1	0' 30"				0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
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	
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR		400	0:08:00
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR		400	0:07:40
3)	S	100	×	1	2	1' 50"	5	FR		200	0:03:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:27:30	



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/8/21 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかりと	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	5	FR		100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3トックパドル3ストローク キッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:00
	P	50	×	6	2	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	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
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR		400	0:08:40
2)	S	100	×	1	2	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR		200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:26:30



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/8/21 火曜日

【泳法注意】
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	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR		300	0:07:00
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR		200	0:04:30
3)	S	100	×	1	1	2' 10"	5	FR		100	0:02:10
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ドックパドル3ストローク キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:30
	P	50	×	6	2	1' 05"	5	FR	パドル	600	0:13:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	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
1)	S	100	×	1	2	2' 20"	3	FR		200	0:04:40
2)	S	100	×	1	2	2' 15"	4	FR		200	0:04:30
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	5	FR		200	0:04:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:27:10