

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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン		150	0:04:00
	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K→12サイト S→フォーム by25		150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25		150	0:04:00
	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		600	0:10:00
1)	P	50	×	3	5	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に		750	0:15:00
2)	P	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	パドル H		250	0:03:20
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	2	FR	丁寧に泳ごう		900	0:15:00
2)	S	50	×	1	3	0' 40"	6	FR	H		150	0:02:00
				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										3850	1:26:20

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
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン		150	0:04:00
	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR K→12サイト S→フォーム by25		150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25		150	0:04:00
	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR キックとプルのタイミングを合わせよう		600	0:11:00
1)	P	50	×	3	4	1' 00"	2	FR ハドル 丁寧に		600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	0' 45"	6	FR ハドル H		200	0:03:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	2	FR 丁寧に泳ごう		900	0:16:30
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR H		150	0:02:15
				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									3650	1:26:45



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/8/23 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン		150	0:04:00
	K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K→12サイト S→フォーム by25		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25		150	0:04:00
	S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		600	0:11:30
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に		450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	パドル H		150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		900	0:18:00
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H		150	0:02:30
				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										3450	1:26:30

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 0:06:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン		100	0:03:00
	K/S	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	K→12サイト S→フォーム by25		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25		150	0:04:30
	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		400	0:08:30
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	2	FR	パドル 丁寧に		450	0:09:45
2)	P	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	パドル H		150	0:02:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう		900	0:19:30
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H		150	0:02:45
				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										3150	1:26:15



2018/8/23 木曜日

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

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 0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン		100	0:03:00
	K/S	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	K→12サイト S→フォーム by25		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25		150	0:04:30
	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		400	0:09:00
1)	P	50	×	3	2	1' 15"	2	FR	パドル 丁寧に		300	0:07:30
2)	P	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	パドル H		100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう		900	0:21:00
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H		150	0:03:00
				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										2950	1:27:00