

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	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左3ストロークずつ	150	0:03:00
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	腰の位置を高く	150	0:04:00
K	25	×	2	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	50	0:02:00
P	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片手クロール	片手前右・左 プルブイ	150	0:04:30
P	50	×	12	1	1' 15"	2・7	FR	パドル	1E1H	600	0:15:00
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース		1500	0:23:45
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	ローリングを意識して	150	0:04:00
S	25	×	4	3	0' 20"	5	FR	H		300	0:04:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:26:45

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	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左3ストロークずつ	150	0:03:30
	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	腰の位置を高く	150	0:04:00
	K	25	×	2	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	50	0:02:00
	P	25	×	6	1	0'45"	4	FR	片手クロール	片手前右・左 プルブイ	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1'15"	2・7	FR	パドル	1E1H	500	0:12:30
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース		1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	ローリングを意識して	150	0:04:00
	S	25	×	6	3	0'25"	5	FR	H		450	0:07:30
				1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:26:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/11/13 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

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	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:03:30
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 腰の位置を高く	150	0:04:00
K	25	×	2	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて ドローイン	50	0:02:00
P	25	×	6	1	0'45"	4	FR	片手クロール 片手前右・左 プルブイ	150	0:04:30
P	50	×	10	1	1'15"	2・7	FR	パドル 1E1H	500	0:12:30
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定のペース	1200	0:23:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう ローリングを意識して	150	0:04:00
S	25	×	4	3	0'25"	5	FR	H	300	0:05:00
			1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:26:30

E												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ			150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			150	0:04:30
K	25	×	2	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン			50	0:02:00
P	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片手クロール 片手前右・左 プルブイ			150	0:04:30
P	50	×	8	1	1' 20"	2・7	FR	パドル 1E1H			400	0:10:40
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース			1000	0:20:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう ローリングを意識して			150	0:04:30
S	25	×	6	2	0' 30"	5	FR	H			300	0:06:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"				0:00:30
DW												0:05:00
Total											2950	1:25:30



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/11/13 火曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
K	25	×	2	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めてドロイン	50	0:02:00
P	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	片手クロール 片手前右・左 プルブイ	150	0:04:30
P	50	×	8	1	1' 30"	2・7	FR	パドル 1E1H	400	0:12:00
S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	800	0:18:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう ローリングを意識して	150	0:04:30
S	25	×	6	2	0' 35"	5	FR	H	300	0:07:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									2750	1:27:00