

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' 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 右手入水左呼吸 右/左by25			150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 35"	4	FR				900	0:14:15
2)	S	100	×	3	3	1' 30"	5	FR				900	0:13:30
				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	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30	
P	25	×	6	4	0' 20"	5	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:08:00	
				1	3	0' 30"		セットレスト30"				0:01:30	
S	45	×	8	1	0' 55"	4	FR	T字でターン			360	0:07:20	
DW												0:05:00	
Total											3960	1:26:05	

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/5/16 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	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	1'30"	2	FR	片手横 右手入水左呼吸 右/左by25		150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR			800	0:14:00
2)	S	100	×	3	2	1'40"	5	FR			600	0:10:00
				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	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	25	×	6	4	0'25"	5	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:10:00
				1	3	0'30"			セットレスト30"			0:01:30
	S	45	×	8	1	1'00"	4	FR	T字でターン		360	0:08:00
DW												0:05:00
	Total										3560	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/5/16 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	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' 30"	2	FR	片手横 右手入水左呼吸 右/左by25		150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1' 55"	4	FR			800	0:15:20
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	5	FR			600	0:11:00
				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' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	25	×	4	4	0' 25"	5	FR	パドル ストローク数を一定に		400	0:06:40
				1	3	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
	S	45	×	8	1	1' 00"	4	FR	T字でターン		360	0:08:00
DW												0:05:00
	Total										3360	1:26:00



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/5/16 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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 0:06:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	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' 30"	2	FR	片手横 右手入水左呼吸 右/左by25			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR				600	0:12:30
2)	S	100	×	3	2	2' 00"	5	FR				600	0:12:00
				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	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
	P	25	×	4	4	0' 30"	5	FR	パドル ストローク数を一定に			400	0:08:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30
	S	45	×	6	1	1' 05"	4	FR	T字でターン			270	0:06:30
DW													0:05:00
Total												3070	1:26:00

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

F												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横 右手入水左呼吸 右/左by25		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR			400	0:09:00
2)	S	100	×	3	2	2' 10"	5	FR			600	0:13:00
				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	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
	P	25	×	4	4	0' 35"	5	FR	パドル ストローク数を一定に		400	0:09:20
				1	3	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
	S	45	×	6	1	1' 15"	4	FR	T字でターン		270	0:07:30
DW												0:05:00
	Total										2820	1:26:20