

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:06:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン		150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	1/3呼吸6ビート		300	0:05:30
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	粘り強く頑張ろう		600	0:09:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	5	2' 45"	3	FR	フォーム	750	0:13:45
2)	S	100	×	1	5	1' 30"	5	FR		500	0:07:30
3)	S	50	×	1	5	0' 45"	5	FR		250	0:03:45
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸6ビート		300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3850	1:26:00

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/6/11 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR 1/3呼吸6ビート	300	0:06:00
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR 粘り強く頑張ろう	600	0:10:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	4	3' 00"	3	FR フォーム	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	1' 40"	5	FR	400	0:06:40
3)	S	50	×	1	4	0' 50"	5	FR	200	0:03:20
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR 1/3呼吸6ビート	300	0:06:00
DW										0:05:00
	Total								3550	1:27:00

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/6/11 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン	150		0:04:30
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300		0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150		0:04:30
S	50	×	5	1	1' 00"	2	FR 1/3呼吸6ビート	250		0:05:00
P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR 粘り強く頑張ろう	500		0:09:10
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150		0:04:30
1)	S	150	×	1	4	3' 15"	3	FR フォーム	600	0:13:00
2)	S	100	×	1	4	1' 50"	5	FR	400	0:07:20
3)	S	50	×	1	4	0' 55"	5	FR	200	0:03:40
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	50	×	5	1	1' 00"	2	FR 1/3呼吸6ビート	250		0:05:00
DW										0:05:00
Total								3350		1:27:10



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/6/11 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR 1/3呼吸6ビート	300	0:06:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR 粘り強く頑張ろう	500	0:10:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	3	3' 30"	3	FR フォーム	450	0:10:30
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	5	FR	300	0:06:00
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	5	FR	150	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
	S	50	×	5	1	1' 00"	2	FR 1/3呼吸6ビート	250	0:05:00
DW										0:05:00
	Total								3100	1:26:30

【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】
 キックと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	25	×	12	1	0' 45"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰り返す	300	0:10:00 0:09:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	1/3呼吸6ビート	200	0:04:40
	P	50	×	8	1	1' 05"	5	FR	粘り強く頑張ろう	400	0:08:40
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	3	3' 45"	3	FR	フォーム	450	0:11:15
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	5	FR		300	0:06:30
3)	S	50	×	1	3	1' 05"	5	FR		150	0:03:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	5	1	1' 10"	2	FR	1/3呼吸6ビート	250	0:05:50
DW											0:05:00
	Total									2850	1:26:10