

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 右・左				100	0:03:00
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
S	100	×	3	4	1' 30"	5	FR	頑張ろう!				1200	0:18:00
			1	3	0' 20"			セットレスト20"					0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	BA	カヤック ビート板の横を持ち水をかく				150	0:04:30
P	50	×	4	4	0' 45"	5	FR	パドル				800	0:12:00
			1	3	0' 10"			セットレスト10"					0:00:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	片手前 奇数→右 偶数→左 ダッシュ!!				100	0:04:00
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 6ビート				300	0:05:30
DW												0:05:00	
Total											3600	1:24:30	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/7/2 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0'45"	4	FR	帆掛け船 右・左	100	0:03:00
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
S	100	×	3	4	1'40"	5	FR	頑張ろう!	1200	0:20:00
			1	3	0'20"			セットレスト20"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	4	BA	カヤック ビート板の横を持ち水をかく	150	0:04:30
P	50	×	3	4	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
			1	3	0'10"			セットレスト10"		0:00:30
Drill	25	×	4	1	1'00"	9	FR	片手前 奇数→右 偶数→左 タッシュ!!	100	0:04:00
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	300	0:05:30
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:00



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/7/2 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

D														
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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				100	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 右・左				100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう				150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1' 50"	5	FR	頑張ろう!				1200	0:22:00
				1	3	0' 20"			セットレスト20"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	BA	カヤック ビート板の横を持ち水をかく				150	0:04:30
	P	50	×	3	4	0' 55"	5	FR	パドル				600	0:11:00
				1	3	0' 10"			セットレスト10"					0:00:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	片手前 奇数→右 偶数→左 タッシュ!!				100	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 6ビート				200	0:04:00
DW													0:05:00	
	Total											3250	1:26:30	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/7/2 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 右・左	100	0:03:00
	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
	S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR	頑張ろう!	900	0:18:00
				1	2	0' 20"			セットレスト20"		0:00:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	BA	カヤック ビート板の横を持ち水をかく	150	0:04:30
	P	50	×	3	4	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
				1	3	0' 10"			セットレスト10"		0:00:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	片手前 奇数→右 偶数→左 ダッシュ!!	100	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	200	0:04:20
DW											0:05:00
Total										2950	1:25:00

【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】
 キックの打ち方
 【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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25			100	0:03:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 右・左			100	0:03:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう			100	0:03:00
S	100	×	3	3	2' 10"	5	FR	頑張ろう!			900	0:19:30
				1	2	0' 20"		セットレスト20"				0:00:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	BA	カヤック ビート板の横を持ち水をかく			150	0:05:00
P	50	×	3	3	1' 05"	5	FR	パドル			450	0:09:45
				1	2	0' 10"		セットレスト10"				0:00:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	片手前 奇数→右 偶数→左 ダッシュ!!			100	0:04:00
S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 6ビート			200	0:05:00
DW												0:05:00
Total											2750	1:25:45