

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	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	腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	しっかりとキックを打ち続けよう		150	0:04:00
	S	100	×	6	2	1' 30"	5	FR	1/3呼吸	6ビートで泳ぎ続けられるか？頑張ろう！		1200	0:18:00 0:01:00
				1	1	1' 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	ストロークを減らしながら速く泳ごう		150	0:03:30
1)	P	50	×	10	1	0' 45"	5	FR	パドル			500	0:07:30
2)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル			400	0:06:00
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル			300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	6ビート 丁寧に泳ごう		300	0:05:30
DW													0:05:00
	Total											3900	1:25:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/7/30 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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	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 腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ しっかりとキックを打ち続けよう		150	0:04:00
	S	100	×	6	2	1' 50"	5	FR	1/3呼吸 6ビートで泳ぎ続けられるか？頑張ろう！		1200	0:22:00
				1	1	1' 00"						0:01:00
	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 ストロークを減らしながら速く泳ごう		150	0:03:30
1)	P	50	×	8	1	0' 55"	5	FR	パドル		400	0:07:20
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル		300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	パドル		200	0:03:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 6ビート 丁寧に泳ごう		150	0:03:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:26:30

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/7/30 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												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"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	しっかりとキックを打ち続けよう		150	0:04:00
S	100	×	6	2	1'50"	5	FR	1/3呼吸	6ビートで泳ぎ続けられるか？頑張ろう！		1200	0:22:00
			1	1	1'00"							0:01:00
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	ストロークを減らしながら速く泳ごう		150	0:03:30
1)	P	50	×	8	1	0'55"	5	FR	パドル		400	0:07:20
2)	P	50	×	6	1	0'55"	5	FR	パドル		300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0'55"	5	FR	パドル		200	0:03:40
			1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸	6ビート 丁寧に泳ごう		150	0:03:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/7/30 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 0:06:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	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	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	しっかりとキックを打ち続けよう	150	0:04:30
	S	100	×	5	2	2' 00"	5	FR	1/3呼吸	6ビートで泳ぎ続けられるか？頑張ろう！	1000	0:20:00 0:01:00
				1	1	1' 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	ストロークを減らしながら速く泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	パドル		300	0:06:00
2)	P	50	×	5	1	1' 00"	5	FR	パドル		250	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	パドル		200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸	6ビート 丁寧に泳ごう	150	0:03:30
DW												0:05:00
	Total										3100	1:26:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/7/30 火曜日
 【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	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:10:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	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 腰の回転		100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ しっかりとキックを打ち続けよう		150	0:04:30
	S	100	×	4	2	2' 10"	5	FR	1/3呼吸 6ビートで泳ぎ続けられるか？頑張ろう！		800	0:17:20
				1	1	1' 00"						0:01:00
	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 ストロークを減らしながら速く泳ごう		150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	1' 10"	5	FR	パドル		300	0:07:00
2)	P	50	×	5	1	1' 10"	5	FR	パドル		250	0:05:50
3)	P	50	×	4	1	1' 10"	5	FR	パドル		200	0:04:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 6ビート 丁寧に泳ごう		100	0:02:30
DW												0:05:00
	Total										2800	1:25:20