

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 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ パドル キャッチの肘上げ				150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	2	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				300	0:06:00
2)	P	50	×	6	2	0'45"	5	FR	パドル				600	0:09:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
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	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	2	1'35"	4	FR	一定ペース				1200	0:19:00
2)	S	50	×	6	2	0'45"	5	FR	少し速く泳ごう				600	0:09:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
DW												0:05:00		
Total											3900	1:25:30		

C											Distance	Time
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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ	パドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	2	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	300	0:07:00
2)	P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
				1	1	0'30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク	ストローク側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR	一定ペース		800	0:14:00
2)	S	50	×	6	2	0'50"	5	FR	少し速く泳ごう		600	0:10:00
				1	1	0'30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW												0:05:00
Total											3500	1:25:00

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 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックハドル	プルプイ ハドル キャッチの肘上げ				150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	2	0'35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ				300	0:07:00
2)	P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	ハドル				600	0:11:00
			1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30	
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	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックハドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
2)	S	50	×	6	2	0'55"	5	FR	少し速く泳ごう				600	0:11:00
			1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30	
DW												0:05:00		
Total											3300	1:25:30		

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/8/24 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
	S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ パドル キャッチの肘上げ				150	0:05:00
1)	P	25	× 6	2	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				300	0:08:00
2)	P	50	× 6	2	1' 00"	5	FR	パドル				600	0:12:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
	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
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸				150	0:04:30
1)	S	100	× 2	2	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:08:20
2)	S	50	× 5	2	1' 00"	5	FR	少し速く泳ごう				500	0:10:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
DW												0:05:00	
Total											3000	1:25:20	

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 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	2-3-4	FR	DES			300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	ドックパドル	プルブイ パドル キャッチの肘上げ			150	0:05:30	
1)	P	25	×	6	2	0' 45"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ			300	0:09:00
2)	P	50	×	6	2	1' 10"	5	FR	パドル			600	0:14:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸			100	0:03:00	
1)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	一定ペース			400	0:09:00
2)	S	50	×	3	2	1' 10"	5	FR	少し速く泳ごう			300	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
DW											0:05:00		
Total										2700	1:25:30		