

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	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 小さい板又はプルプイを使用 右/左by25	100		0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	150		0:03:30
							キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面			
S	100	×	7	1	1' 40"	3	FR リカバリーの肘上げを意識	700		0:11:40
1)	D	25	×	1	6	0' 20"	9	FR	150	0:02:00
2)	S	25	×	1	6	0' 25"	6	FR	150	0:02:30
3)	S	25	×	1	6	0' 30"	3	FR	150	0:03:00
				1	5	0' 30"				0:02:30
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング アジリティーパドルに指を入れずに プルプイ	150		0:06:00
							奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置			
1)	P	50	×	1	6	0' 35"	9	FR パドル H	300	0:03:30
2)	P	50	×	1	6	1' 15"	6	FR パドル E	300	0:07:30
3)	P	50	×	1	6	0' 55"	3	FR フォーム	300	0:05:30
				1	5	0' 30"				0:02:30
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR リカバリーの肘上げを意識	600		0:10:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:27:10

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	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルプイを使用	右/左by25	100		0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる	肘上げ感覚	150		0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識		600		0:11:00
1)	D	25	×	1	4	0' 20"	9	FR			100		0:01:20
2)	S	25	×	1	4	0' 25"	6	FR			100		0:01:40
3)	S	25	×	1	4	0' 30"	3	FR			100		0:02:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:30
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに	プルプイ	150		0:06:00
									奇数→キャッチポイント	偶数→背面腰の位置			
1)	P	50	×	1	6	0' 40"	9	FR	パドル	H	300		0:04:00
2)	P	50	×	1	6	1' 20"	6	FR	パドル	E	300		0:08:00
3)	P	50	×	1	6	1' 00"	3	FR	フォーム		300		0:06:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:02:30
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識		600		0:11:00
DW													0:05:00
	Total										3200		1:27:30

【テーマ】  
調整期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2019/8/27 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
7

D												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用	右/左by25	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる	肘上げ感覚 キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:00
	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識		500	0:10:00
1)	D	25	×	1	4	0' 25"	9	FR			100	0:01:40
2)	S	25	×	1	4	0' 30"	6	FR			100	0:02:00
3)	S	25	×	1	4	0' 35"	3	FR			100	0:02:20
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:30
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに	プルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00
1)	P	50	×	1	6	0' 45"	9	FR	パドル	H	300	0:04:30
2)	P	50	×	1	6	1' 25"	6	FR	パドル	E	300	0:08:30
3)	P	50	×	1	6	1' 00"	3	FR	フォーム		300	0:06:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:02:30
	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識		500	0:10:00
DW												0:05:00
Total											3000	1:27:30

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00	
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 小さい板又はプルブイを使用 右/左by25	100	0:03:30	
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚 キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	100	0:03:00	
	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR リカバリーの肘上げを意識	400	0:08:40	
1)	D	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	100	0:02:00	
2)	S	25	×	1	4	0' 35"	6	FR	100	0:02:20	
3)	S	25	×	1	4	0' 40"	3	FR	100	0:02:40	
				1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30	
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング アジリティーパドルに指を入れずに プルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00	
1)	P	50	×	1	6	0' 50"	9	FR パドル H	300	0:05:00	
2)	P	50	×	1	6	1' 30"	6	FR パドル E	300	0:09:00	
3)	P	50	×	1	6	1' 10"	3	FR フォーム	300	0:07:00	
				1	5	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:02:30	
	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR リカバリーの肘上げを意識	400	0:08:40	
DW										0:05:00	
	Total								2750	1:27:50	

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:09:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:30
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 小さい板又はプルブイを使用 右/左by25	100		0:03:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚 キャッチアップ リカハリー1往復 指先水面	100		0:03:00
S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR リカハリーの肘上げを意識	400		0:09:20
1)	D	25	×	1	4	0' 35"	9	FR	100	0:02:20
2)	S	25	×	1	4	0' 40"	6	FR	100	0:02:40
3)	S	25	×	1	4	0' 45"	3	FR	100	0:03:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング アジリティーパドルに指を入れずに プルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150		0:06:00
1)	P	50	×	1	5	1' 00"	9	FR パドル H	250	0:05:00
2)	P	50	×	1	5	1' 40"	6	FR パドル E	250	0:08:20
3)	P	50	×	1	5	1' 20"	3	FR フォーム	250	0:06:40
				1	4	0' 30"				0:02:00
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			
S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR リカハリーの肘上げを意識	300		0:07:00
DW										0:05:00
Total								2500		1:27:50