

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2020/2/20 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR		900	0:15:00
2)	S	100	×	2	3	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
3)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR		300	0:04:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
1)	K	25	×	6	1	0' 35"	2	BR	2K1スカル	150	0:03:30
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR		150	0:03:30
3)	P	50	×	2	1	1' 15"	6	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ H	100	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	15	1	0' 55"	2・6	FR	2E1H パドル	750	0:13:45
	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	100	0:03:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3750	1:26:15

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2020/2/20 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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
	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	1'50"	4	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	2	3	1'40"	5	FR		600	0:10:00
3)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR		300	0:04:30
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
1)	K	25	×	6	1	0'40"	2	BR	2K1スカル	150	0:04:00
2)	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR		150	0:04:00
3)	P	50	×	2	1	1'30"	6	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ H	100	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	2E1H パドル	600	0:12:00
	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	100	0:03:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:25:00

【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2020/2/20 木曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

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
	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	腰の回転	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	2'00"	4	FR			600	0:12:00
2)	S	100	×	2	3	1'50"	5	FR			600	0:11:00
3)	S	100	×	1	3	1'40"	6	FR			300	0:05:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:02:00
1)	K	25	×	6	1	0'40"	2	BR	2K1スカル		150	0:04:00
2)	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR			150	0:04:00
3)	P	50	×	2	1	1'30"	6	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ H		100	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	2E1H	パドル	600	0:12:00
	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ	残りE	100	0:03:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:26:00

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			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	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	4	FR			600	0:13:00
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR			400	0:08:00
3)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR			200	0:03:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:01:00
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	2	BR	2K1スカル		100	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR			150	0:04:30
3)	P	50	×	2	1	1' 30"	6	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ H		100	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	50	×	12	1	1' 05"	2-6	FR	2E1H	パドル	600	0:13:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ	残りE	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:15
DW												0:05:00
	Total										2950	1:25:55

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
	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 20"	4	FR		400	0:09:20
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	5	FR		400	0:08:40
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	6	FR		200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	2	BR	2K1スカル	100	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR		150	0:04:30
3)	P	50	×	2	1	1' 30"	6	BR	パドル プルブイ 上下動ナシ H	100	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	12	1	1' 15"	2-6	FR	2E1H パドル	600	0:15:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:15
DW											0:05:00
	Total									2750	1:26:15