

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	丁寧に	600	0:11:00
3)	S	50	×	8	2	0' 45"	5	FR		800	0:12:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	2E1H パドル	600	0:11:00
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	25mダッシュ 1/3呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:26:00

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/2/29 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 6

C										Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ-1往復 指先水面	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	丁寧に	400	0:08:00
3)	S	50	×	6	2	0' 50"	5	FR		600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	2E1H パドル	600	0:12:00
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	25mダッシュ 1/3呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:00

D										Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ-1往復 指先水面	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	H	200	0:03:20
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	丁寧に	400	0:08:00
3)	S	50	×	6	2	0' 55"	5	FR		600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	2E1H パドル	600	0:12:00
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	25mダッシュ 1/3呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:24:50

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR		150	0:02:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ-1往復 指先水面	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	0'55"	6	FR	H	200	0:03:40
2)	S	100	×	2	2	2'10"	3	FR	丁寧に	400	0:08:40
3)	S	50	×	4	2	1'00"	5	FR		400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'05"	2・6	FR	2E1H パドル	600	0:13:00
1)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	25mダッシュ 1/3呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:25:05

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 リカハリ
 【主観的強度】
 6

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR		150	0:03:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカハリ-1往復 指先水面	100	0:03:00
1)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR	丁寧に	400	0:09:20
3)	S	50	×	3	2	1' 10"	5	FR		300	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	9	1	1' 15"	2-6	FR	2E1H パドル	450	0:11:15
1)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	25mダッシュ 1/3呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2750	1:24:50