

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	×	3	1	1' 30"	3	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
	S	100	×	3	5	1' 30"	5	FR			1500	0:22:30		
				1	4	0' 30"						0:02:00		
	P	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
1)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル H				300	0:04:00
2)	P	50	×	4	3	0' 55"	2	FR	パドル E				600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00
DW												0:05:00		
Total											3850	1:25:00		

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/3/7 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

C										
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	×	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"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR	1200	0:20:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	150	0:04:30
1)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	300	0:04:30
2)	P	50	×	4	3	1' 00"	2	FR	600	0:12:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3550	1:25:30

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/3/7 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

D									
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"	3 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 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1'50"	5 FR	1200	0:22:00
				1	3	0'30"			0:01:30
	P	25	×	6	1	0'45"	2 BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	2	3	0'50"	6 FR パドル H	300	0:05:00
2)	P	50	×	4	3	1'00"	2 FR パドル E	600	0:12:00
				1	2	0'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2 FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW									0:05:00
Total								3400	1:25:30

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	×	3	1	1'30"	3 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	1'30"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:30
	S	100	×	3	4	2'00"	5 FR	1200		0:24:00
				1	3	0'30"				0:01:30
	P	25	×	6	1	0'45"	2 BA ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	50	×	2	2	0'55"	6 FR パドル H	200		0:03:40
2)	P	50	×	4	2	1'10"	2 FR パドル E	400		0:09:20
				1	1	0'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2'15"	2 FR 丁寧に泳ごう	100		0:02:15
DW										0:05:00
Total								3100		1:25:30

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	×	3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:05:00
	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
	S	100	×	3	3	2' 10"	5	FR			900	0:19:30	
				1	2	0' 30"						0:01:00	
	P	25	×	6	1	0' 50"	2	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:05:00
1)	P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル H			200	0:04:00
2)	P	50	×	4	2	1' 15"	2	FR	パドル E			400	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:15
DW											0:05:00		
Total											2800	1:25:00	