

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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:03:30	
1)	S	150	×	1	6	2' 20"	4	FR		900	0:14:00
2)	S	50	×	1	6	0' 40"	6	FR H		300	0:04:00
				1	5	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先を掴む キャッチの肘上げ意識	150	0:03:00	
1)	P	50	×	6	3	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	900	0:15:00
2)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
3)	P	50	×	1	3	1' 10"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり泳ごう	150	0:03:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3800	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

2020/3/8 日曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2 FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4 FR	ビルトアップ	200		0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3 FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 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 右手入水左呼吸	150		0:04:00
1)	S	150	×	1	4	2'30"	4 FR		600		0:10:00
2)	S	50	×	1	4	0'45"	6 FR	H	200		0:03:00
				1	3	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	3 FR	パドルの先を掴む キャッチの肘上げ意識	150		0:03:30
1)	P	50	×	6	3	0'55"	3 FR	パドル ストローク数を少なく	900		0:16:30
2)	P	50	×	2	3	0'45"	6 FR	パドル H	300		0:04:30
3)	P	50	×	1	3	1'15"	2 FR	1/3呼吸 ゆっくり泳ごう	150		0:03:45
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
	Total								3400		1:25:15

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

2020/3/8 日曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 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 右手入水左呼吸	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	4	2'50"	4	FR		600	0:11:20
2)	S	50	×	1	4	0'50"	6	FR	H	200	0:03:20
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先を掴む キャッチの肘上げ意識	150	0:03:30
1)	P	50	×	5	3	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	750	0:15:00
2)	P	50	×	2	3	0'50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
3)	P	50	×	1	3	1'15"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり泳ごう	150	0:03:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:55

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

2020/3/8 日曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 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 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	3	3'10"	4	FR		450	0:09:30
2)	S	50	×	1	3	0'55"	6	FR	H	150	0:02:45
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドルの先を掴む キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00	
1)	P	50	×	5	3	1'05"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	750	0:16:15
2)	P	50	×	2	3	0'55"	6	FR	パドル H	300	0:05:30
3)	P	50	×	1	3	1'15"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり泳ごう	150	0:03:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3050	1:27:15	

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 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4 FR	ビルトアップ	200		0:05:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3 FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	100		0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150		0:04:30
1)	S	150	×	1	3	3' 30"	4 FR		450		0:10:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6 FR	H	150		0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	3 FR	パドルの先を掴む キャッチの肘上げ意識	150		0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 15"	3 FR	パドル ストローク数を少なく	450		0:11:15
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	6 FR	パドル H	300		0:06:00
3)	P	50	×	1	3	1' 20"	2 FR	1/3呼吸 ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
	Total								2700		1:25:45