

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
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	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
K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	12サイドスカーリングキック		150	0:03:30
S	100	×	6	1	1' 30"	5	FR	キックをしっかり打とう		600	0:09:00
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"	6	FR	パドル H	12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	8	1	1' 15"	2・7	FR	パドル	1E1H	400	0:10:00
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:10:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	100	0:02:00
3)	S	100	×	4	2	1' 30"	5	FR	キックをしっかり打とう	800	0:12:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:25:30

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/3/10 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 7

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
	S	100 × 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50 × 3	1	1'30"	4	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
	K	50 × 2	1	1'15"	4	FR	12サイドスカーリングキック			100	0:02:30
	S	100 × 6	1	1'40"	5	FR	キックをしっかり打とう			600	0:10:00
	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"	6	FR	パドル H	12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50 × 8	1	1'15"	2・7	FR	パドル	1E1H		400	0:10:00
1)	S	100 × 3	2	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう			600	0:11:00
2)	S	50 × 1	2	1'00"	7	FR	H	何秒で泳げるか？ 頑張ろう！		100	0:02:00
3)	S	100 × 3	2	1'40"	5	FR	キックをしっかり打とう			600	0:10:00
			1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:00

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/3/10 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 7

D										Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU											0:10:00
	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
	S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	K	50 × 3	1	1'30"	4	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
	K	50 × 2	1	1'20"	4	FR	12サイトスカーリングキック			100	0:02:40
	S	100 × 6	1	1'50"	5	FR	キックをしっかり打とう			600	0:11:00
	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"	6	FR	パドル H	12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50 × 8	1	1'15"	2・7	FR	パドル	1E1H		400	0:10:00
1)	S	100 × 2	2	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう			400	0:08:00
2)	S	50 × 1	2	1'00"	7	FR	H	何秒で泳げるか？ 頑張ろう！		100	0:02:00
3)	S	100 × 3	2	1'50"	5	FR	キックをしっかり打とう			600	0:11:00
			1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:40

E										Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											0:10:00
	S	50	× 6	1	1'05"	2	FR			300	0:06:30
	S	100	× 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	× 3	1	1'30"	4	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
	K	50	× 2	1	1'30"	4	FR	12サイドスカーリングキック		100	0:03:00
	S	100	× 5	1	2'00"	5	FR	キックをしっかり打とう		500	0:10:00
	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"	6	FR	パドル H	12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	× 6	1	1'20"	2・7	FR	パドル	1E1H	300	0:08:00
1)	S	100	× 2	2	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:08:40
2)	S	50	× 1	2	1'00"	7	FR	H	何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	100	0:02:00
3)	S	100	× 3	2	2'00"	5	FR	キックをしっかり打とう		600	0:12:00
			1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:26:10

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
	S	100 × 3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
	K	50 × 2	1	1'45"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			100	0:03:30
	K	50 × 2	1	1'30"	4	FR	12サイドスカーリングキック			100	0:03:00
	S	100 × 4	1	2'10"	5	FR	キックをしっかり打とう			400	0:08:40
	S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25 × 4	1	0'45"	6	FR	パドル H	12ストローク以内		100	0:03:00
	P	50 × 6	1	1'30"	2・7	FR	パドル	1E1H		300	0:09:00
1)	S	100 × 2	2	2'20"	3	FR	丁寧に泳ごう			400	0:09:20
2)	S	50 × 1	2	1'10"	7	FR	H	何秒で泳げるか？ 頑張ろう！		100	0:02:20
3)	S	100 × 3	2	2'10"	5	FR	キックをしっかり打とう			600	0:13:00
			1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:26:50