

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3ストロークずつ 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	
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	100	×	3	3	1'40"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	900	0:15:00
2)	S	100	×	3	3	1'30"	5	FR		900	0:13:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0'40"	5	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	2	2	0'40"	6	FR	ハドル H	200	0:02:40
2)	P	100	×	2	2	2'00"	2	FR	ハドル	400	0:08:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	1'00"	1	FR	E	200	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3800	1:25:10	

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/3/24 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	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3ストロークずつ 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
	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	100	×	3	2	1'50"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう		600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	1'40"	5	FR			600	0:10:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0'40"	5	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR	パドル H		300	0:04:30
2)	P	100	×	2	3	2'00"	2	FR	パドル		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
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイド/6サイドby25		150	0:04:00
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	1'15"	1	FR	E		200	0:05:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:26:00

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3ストロークずつ 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
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		100	0:03:00
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう		600	0:12:00
2)	S	100	×	3	2	1'50"	5	FR			600	0:11:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0'40"	5	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	×	2	3	0'50"	6	FR	パドル H		300	0:05:00
2)	P	100	×	2	3	2'00"	2	FR	パドル		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
	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	12サイド/6サイドby25		100	0:03:00
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	1'15"	1	FR	E		200	0:05:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:26:30

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3ストロークずつ 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		
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00		
1)	S 100 × 3	2	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	600	0:13:00		
2)	S 100 × 2	2	2' 00"	5	FR		400	0:08:00		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
P	25 × 4	1	0' 45"	5	FR	パドル 12ストローク以内	100	0:03:00		
1)	P 50 × 2	3	0' 55"	6	FR	パドル H	300	0:05:30		
2)	P 100 × 2	3	2' 05"	2	FR	パドル	600	0:12:30		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00		
1)	D 25 × 2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00		
2)	S 50 × 2	2	1' 15"	1	FR	E	200	0:05:00		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW								0:05:00		
Total							3150	1:26:00		

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3ストロークずつ 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
	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	100	×	2	2	2'20"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう		400	0:09:20
2)	S	100	×	2	2	2'10"	5	FR			400	0:08:40
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0'45"	5	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
1)	P	50	×	2	3	1'00"	6	FR	パドル H		300	0:06:00
2)	P	100	×	2	3	2'15"	2	FR	パドル		600	0:13:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	12サイド/6サイドby25		100	0:03:00
1)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	顔上げ横呼吸		50	0:02:00
2)	S	50	×	2	1	1'20"	1	FR	E		100	0:02:40
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2900	1:26:10