

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	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00	
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	50	×	6	1	1' 05"	3	BA/BR	BA/BRby25	300	0:06:30	
1)	S	100	×	5	3	1' 35"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意	1500	0:23:45
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	7	FR	H	300	0:06:00
3)	S	25	×	4	3	0' 45"	2・9	FR	奇数→E 偶数→D	300	0:09:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW										0:05:00	
Total								3450	1:25:15		

【テーマ】  
 基礎期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
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	
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン		100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン		150	0:03:30	
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	50	×	6	1	1'15"	3	BA/BR	BA/BRby25		300	0:07:30	
1)	S	100	×	4	3	1'45"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意		1200	0:21:00
2)	P	50	×	2	3	1'00"	7	FR	H		300	0:06:00
3)	S	25	×	4	3	0'45"	2・9	FR	奇数→E 偶数→D		300	0:09:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
DW											0:05:00	
Total										3150	1:25:30	

【テーマ】  
 基礎期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2020/7/14 火曜日

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 7

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
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	100	0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む	ドロイン	150	0:03:30
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	50	×	5	1	1'15"	3	BA/BR	BA/BRby25		250	0:06:15
1)	S	100	×	4	3	1'55"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意	1200	0:23:00
2)	P	50	×	2	3	1'00"	7	FR	H	300	0:06:00
3)	S	25	×	4	3	0'45"	2・9	FR	奇数→E 偶数→D	300	0:09:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:26:15

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	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:04:00	
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	50	×	5	1	1' 20"	3	BA/BR	BA/BRby25				250	0:06:40	
1)	S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意				900	0:18:45
2)	P	50	×	2	3	1' 15"	7	FR	H				300	0:07:30
3)	S	25	×	4	3	0' 45"	2・9	FR	奇数→E 偶数→D				300	0:09:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:02:00
DW												0:05:00		
Total											2800	1:26:25		

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	
K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	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	50	×	4	1	1' 30"	3	BA/BR	BA/BRby25	200	0:06:00	
1)	S	100	×	3	3	2' 15"	4	FR	一定ペース 姿勢に注意	900	0:20:15
2)	P	50	×	1	3	1' 15"	7	FR	H	150	0:03:45
3)	S	25	×	4	3	0' 45"	2・9	FR	奇数→E 偶数→D	300	0:09:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW										0:05:00	
Total								2600	1:26:00		