

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00
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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイト/6サイトby25 向きを切り換えたのち呼吸	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:03:30	
P・S	100	×	3	6	1' 30"	5	FR ちょっと頑張ろう！ 奇数セット→パドル プルプイ	1800	0:27:00	
			1	5	0' 30"				0:02:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho E	150	0:04:00	
1)	D	25	×	1	4	1' 00"	9	IM	100	0:04:00
2)	D	25	×	1	4	1' 00"	9	FR 1/3呼吸	100	0:04:00
3)	D	25	×	1	4	1' 00"	9・1	FR スタート15m顔上げダッシュ、残りE	100	0:04:00
4)	D	25	×	1	4	1' 00"	1・9	FR スタート15m→E 残り10mダッシュ	100	0:04:00
			1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:00

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/7/19 日曜日
【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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300		0:05:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25 向きを切り換えたのち呼吸	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150		0:04:00
P・S	100	×	3	5	1' 40"	5	FR ちょっと頑張ろう！ 奇数セット→パドル プルブイ	1500		0:25:00
			1	4	0' 30"					0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E	150		0:04:30
1)	D	25	×	1	4	1' 00"	9	IM	100	0:04:00
2)	D	25	×	1	4	1' 00"	9	FR 1/3呼吸	100	0:04:00
3)	D	25	×	1	4	1' 00"	9・1	FR スタート15m顔上げダッシュ、残りE	100	0:04:00
4)	D	25	×	1	4	1' 00"	1・9	FR スタート15m→E 残り10mダッシュ	100	0:04:00
			1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3100		1:26:30

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300		0:06:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイド/6サイドby25 向きを切り換えたのち呼吸	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150		0:04:00
P・S	100	×	3	5	1' 50"	5	FR ちょっと頑張ろう！ 奇数セット→パドル プルプイ	1500		0:27:30
			1	4	0' 30"					0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E	150		0:04:30
1)	D	25	×	1	3	1' 00"	9 IM	75		0:03:00
2)	D	25	×	1	3	1' 00"	9 FR 1/3呼吸	75		0:03:00
3)	D	25	×	1	3	1' 00"	9・1 FR スタート15m顔上げダッシュ、残りE	75		0:03:00
4)	D	25	×	1	3	1' 00"	1・9 FR スタート15m→E 残り10mダッシュ	75		0:03:00
			1	2	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3000		1:26:00

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300			0:08:00
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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300			0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25 向きを切り換えたのち呼吸	150			0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150			0:04:30
P・S	100	×	3	4	2' 00"	5	FR ちょっと頑張ろう！ 奇数セット→パドル プルブイ	1200			0:24:00
			1	3	0' 30"						0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E	150			0:04:30
1)	D	25	×	1	3	1' 00"	9 IM	75			0:03:00
2)	D	25	×	1	3	1' 00"	9 FR 1/3呼吸	75			0:03:00
3)	D	25	×	1	3	1' 00"	9・1 FR スタート15m顔上げダッシュ、残りE	75			0:03:00
4)	D	25	×	1	3	1' 00"	1・9 FR スタート15m→E 残り10mダッシュ	75			0:03:00
			1	2	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00
Total								2700			1:24:30

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:09:00
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	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300		0:07:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25 向きを切り換えたのち呼吸	100		0:03:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	100		0:03:00
P・S	100	×	3	4	2' 10"	5	FR ちょっと頑張ろう！ 奇数セット→パドル プルプイ	1200		0:26:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E	150		0:04:30
1)	D	25	×	1	3	1' 00"	9	IM	75	0:03:00
2)	D	25	×	1	3	1' 00"	9	FR 1/3呼吸	75	0:03:00
3)	D	25	×	1	3	1' 00"	9・1	FR スタート15m顔上げダッシュ、残りE	75	0:03:00
4)	D	25	×	1	3	1' 00"	1・9	FR スタート15m→E 残り10mダッシュ	75	0:03:00
			1	2	0' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								2600		1:25:30