

B											Distance	Time
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				
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
1)	Drill	25	×	2	1	0'45"	4	ドックパドル	プルプイ		50	0:01:30
2)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		100	0:02:30
3)	S	50	×	3	1	0'55"	2	FR	キャッチの肘上げを意識		150	0:02:45
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2・4・6	FR	パドル DPS		450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	1'15"	7	FR	パドル H		300	0:07:30
3)	P	100	×	1	3	2'00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	K	100	×	3	1	2'30"	3	FR	12サイトスカーリングキック		300	0:07:30
1)	S	50	×	5	1	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?		250	0:07:30
2)	S	100	×	10	1	1'35"	4	FR	一定ペース維持		1000	0:15:50
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3500	1:26:35

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

2020/7/23 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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
1)	Drill	25	×	2	1	0'45"	4	ドックパドル	プルプイ		50	0:01:30
2)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		100	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	キャッチの肘上げを意識		150	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	3	1'10"	2・4・6	FR	パドル DPS		450	0:10:30
2)	P	50	×	2	3	1'15"	7	FR	パドル H		300	0:07:30
3)	P	100	×	1	3	2'00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	K	100	×	3	1	2'30"	3	FR	12サイトスカーリングキック		300	0:07:30
1)	S	50	×	4	1	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?		200	0:06:00
2)	S	100	×	8	1	1'45"	4	FR	一定ペース維持		800	0:14:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:26:30

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

2020/7/23 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
1)	Drill	25	×	2	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ		50	0:01:30
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25	100	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチの肘上げを意識		150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DPS		450	0:10:30
2)	P	50	×	2	3	1' 15"	7	FR	パドル H		300	0:07:30
3)	P	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
	K	100	×	3	1	2' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック		300	0:07:30
1)	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?		200	0:06:00
2)	S	100	×	7	1	1' 55"	4	FR	一定ペース維持		700	0:13:25
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3150	1:26:25

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
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
1)	Drill	25	×	2	1	0'45"	4	ドックパドル	フルブイ		50	0:01:30
2)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		100	0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチの肘上げを意識		100	0:02:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	3	1'20"	2・4・6	FR	パドル DPS		450	0:12:00
2)	P	50	×	2	3	1'30"	7	FR	パドル H		300	0:09:00
3)	P	100	×	1	3	2'15"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:06:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	K	100	×	2	1	3'00"	3	FR	12サイトスカーリングキック		200	0:06:00
1)	S	50	×	4	1	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?		200	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	2'05"	4	FR	一定ペース維持		600	0:12:30
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:28:15

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
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
1)	Drill	25	×	2	1	0' 50"	4	トックパドル	プルプイ		50	0:01:40
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25		100	0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチの肘上げを意識		100	0:02:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS		300	0:09:00
2)	P	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	パドル H		200	0:06:00
3)	P	100	×	2	2	2' 30"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	K	100	×	2	1	3' 15"	3	FR	12サイドスカーリングキック		200	0:06:30
1)	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?		200	0:06:00
2)	S	100	×	5	1	2' 15"	4	FR	一定ペース維持		500	0:11:15
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2650	1:26:05