

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	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR	キャッチの肘上げを意識	900	0:15:00
2)	S	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	H	600	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
	P	25	×	4	6	0' 20"	5	FR	パドル H	600	0:08:00
				1	5	0' 30"			セットレスト30"		0:02:30
	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:25:00

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/8/8 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル	片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	× 3	3	1' 50"	3	FR	キャッチの肘上げを意識			900	0:16:30
2)	S	50	× 3	3	0' 50"	5	FR	H			450	0:07:30
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:30
	P	25	× 6	4	0' 25"	5	FR	パドル	H		600	0:10:00
				1	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30
	S	100	× 3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:05:30
DW												0:05:00
Total											3450	1:25:30

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/8/8 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
6

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
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル	片手ストローク	右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	2'00"	3	FR	キャッチの肘上げを意識		900	0:18:00
2)	S	50	×	3	3	0'55"	5	FR	H		450	0:08:15
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:30
P	25	×	4	4	0'25"	5	FR	パドル	H		400	0:06:40
			1	3	0'30"				セットレスト30"			0:01:30
S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	丁寧	に泳ごう		300	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:25:55

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:05:00
	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 ストローク側で呼吸		100	0:03:00
1)	S	100	×	3	3	2' 10"	3	FR	キャッチの肘上げを意識		900	0:19:30
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	5	FR	H		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
	P	25	×	4	4	0' 30"	5	FR	パドル H		400	0:08:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:20
DW												0:05:00
Total											2950	1:25:20



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/8/8 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル	片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸		150	0:04:30
1)	S	100	× 2	3	2' 20"	3	FR	キャッチの肘上げを意識			600	0:14:00
2)	S	50	× 2	3	1' 05"	5	FR	H			300	0:06:30
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:30
	P	25	× 4	4	0' 35"	5	FR	パドル	H		400	0:09:20
				1	3	0' 30"		セットレスト30"				0:01:30
	S	100	× 2	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:40
DW												0:05:00
	Total										2700	1:25:00