

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	
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' 10"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	左右のストロークのタイミングを意識して	600	0:10:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:04:00	
1)	P	50	×	4	3	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸 ストロークを大きく	600	0:11:00
2)	P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	パドル H	600	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	25	×	4	2	0' 20"	6	FR	H	200	0:02:40
2)	S・D	25	×	4	2	0' 40"	2・9	FR	奇数→E 偶数→ダッシュ	200	0:05:20
3)	S	25	×	6	2	0' 30"	3	FR	フォーム	300	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total									3700	1:26:30	

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2020/9/1 火曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'50"	3	FR 左右のストロークのタイミングを意識して	600	0:11:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングトックパドル キックを打とう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	2	1'00"	3	FR パドル 1/3呼吸 ストロークを大きく	400	0:08:00
2)	P	50	×	3	2	0'50"	5	FR パドル H	300	0:05:00
				1	1	0'00"				0:00:00
				1	1	0'00"				0:00:00
1)	S	25	×	6	2	0'25"	6	FR H	300	0:05:00
2)	S・D	25	×	4	2	0'45"	2・9	FR 奇数→E 偶数→ダッシュ	200	0:06:00
3)	S	25	×	6	2	0'30"	3	FR フォーム	300	0:06:00
				1	1	1'00"				0:01:00
				1	1	1'00"				0:01:00
DW										0:05:00
Total								3300		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	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	2'00"	3	FR 左右のストロークのタイミングを意識して	600	0:12:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングトックパドル キックを打とう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	2	1'05"	3	FR パドル 1/3呼吸 ストロークを大きく	400	0:08:40
2)	P	50	×	3	2	0'55"	5	FR パドル H	300	0:05:30
				1	1	0'00"				0:00:00
1)	S	25	×	4	2	0'25"	6	FR H	200	0:03:20
2)	S・D	25	×	4	2	0'45"	2・9	FR 奇数→E 偶数→ダッシュ	200	0:06:00
3)	S	25	×	4	2	0'30"	3	FR フォーム	200	0:04:00
				1	1	1'00"				0:01:00
DW										0:05:00
Total								3100		1:25:00

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	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	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	150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR		左右のストロークのタイミングを意識して	500	0:10:50	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR		右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル		キックを打とう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	パドル 1/3呼吸	ストロークを大きく	300	0:07:00
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	5	FR	パドル H		300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	25	×	4	2	0' 30"	6	FR	H		200	0:04:00
2)	S・D	25	×	4	2	0' 45"	2・9	FR	奇数→E 偶数→ダッシュ		200	0:06:00
3)	S	25	×	4	2	0' 35"	3	FR	フォーム		200	0:04:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total										2900	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		
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300 0:07:00		
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	トックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150 0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル	片手ストローク 右/左by25	150 0:04:30	
S	100	×	5	1	2' 20"	3	FR	左右のストロークのタイミングを意識して	500 0:11:40		
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150 0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	ロングトックパドル	キックを打とう	150 0:05:00		
1)	P	50	×	3	2	1' 20"	3	FR	パドル 1/3呼吸	ストロークを大きく	300 0:08:00
2)	P	50	×	3	2	1' 10"	5	FR	パドル H		300 0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	0:00:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H		150 0:03:30
2)	S・D	25	×	4	1	0' 50"	2・9	FR	奇数→E	偶数→ダッシュ	100 0:03:20
3)	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	フォーム		150 0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'	0:00:00
DW											0:05:00
Total									2700	1:26:00	