

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し		300	0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:03:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:03:30
S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	キックとプルのタイミング 右手キャッチ右脚キック		300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	トックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	5	2	0' 55"	3	FR	パドル	500	0:09:10
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	パドル	200	0:02:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	5	1' 35"	4	FR		500	0:07:55
2)	S	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	H	250	0:03:20
3)	S	100	×	1	5	1' 55"	2	FR		500	0:09:35
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:26:40

【テーマ】  
調整期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2020/9/3 木曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

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
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00				
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30				
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	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	キックとプルのタイミング 右手キャッチ右脚キック				300	0:05:30				
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ			150	0:04:30				
1)	P	50	×	5	2	1' 00"	3	FR	パドル				500	0:10:00			
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル				300	0:05:00			
3)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル				200	0:03:00			
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30				
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E				150	0:04:30				
1)	S	100	×	1	4	1' 45"	4	FR					400	0:07:00			
2)	S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H				200	0:03:00			
3)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR					400	0:08:00			
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:30				
DW												0:05:00					
Total												3400	1:27:00				

【テーマ】  
調整期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2020/9/3 木曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	by25 腰の回転	150	0:04:30
	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	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	キックとプルのタイミング	右手キャッチ右脚キック	300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	2	1' 00"	3	FR	パドル		600	0:12:00
2)	P	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	パドル		300	0:05:30
3)	P	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	パドル		200	0:03:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	1' 55"	4	FR			300	0:05:45
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H		150	0:02:30
3)	S	100	×	1	3	2' 05"	2	FR			300	0:06:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:26:20

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		
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ°	200	0:04:30		
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00		
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	100	×	3	1	2' 10"	3	FR キックとプルのタイミング° 右手キャッチ右脚キック	300	0:06:30		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	トックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
1)	P	50	×	4	2	1' 05"	3	FR パドル	400	0:08:40	
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	5	FR パドル	300	0:06:00	
3)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR パドル	200	0:03:40	
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E	150	0:04:30		
1)	S	100	×	1	3	2' 05"	4	FR	300	0:06:15	
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR H	150	0:02:45	
3)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	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	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:26:05	

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	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ										200	0:05:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転									100	0:03:30	
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	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	キックとプルのタイミング	右手キャッチ右脚キック									300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ									150	0:05:00	
1)	P	50	×	4	2	1' 15"	3	FR	パドル									400	0:10:00	
2)	P	50	×	3	2	1' 10"	5	FR	パドル									300	0:07:00	
3)	P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル									200	0:04:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"									0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E										150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	2	2' 15"	4	FR										200	0:04:30	
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H									100	0:02:00	
3)	S	100	×	1	2	2' 20"	2	FR										200	0:04:40	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"									0:00:30	
DW																			0:05:00	
Total																			2750	1:26:40