



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/9/10 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	大きい板をはさみフィニッシュでタッチ、その後耳に触れて入水	300	0:06:30
	S	50	×	8	1	1' 00"	2・5	FR	1E1H フィニッシュ強く	400	0:08:00
1)	K	50	×	2	2	1' 20"	3	FR	板右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	200	0:05:20
2)	K	50	×	1	2	1' 20"	5	FLY	背面 トローインを意識して	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	FLYのキックで泳ごう	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
	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	H フィニッシュ強く	300	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	100	×	1	8	1' 50"	5	FR	パドル H	800	0:14:40
2)	S	50	×	1	8	1' 10"	1	Cho	E	400	0:09:20
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:26:10

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/9/10 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	大きい板をはさみフィニッシュでタッチ、その後耳に触れて入水	300	0:07:00	
S	50	×	8	1	1' 00"	2・5	FR	1E1H フィニッシュ強く	400	0:08:00	
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	200	0:06:00
2)	K	50	×	1	2	1' 30"	5	FLY	背面 トローインを意識して	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	FLYのキックで泳ごう	200	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	H フィニッシュ強く	300	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	100	×	1	6	2' 00"	5	FR	パドル H	600	0:12:00
2)	S	50	×	1	6	1' 15"	1	Cho	E	300	0:07:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:00	

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/9/10 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	大きい板をはさみフィニッシュでタッチ、その後耳に触れて入水	300	0:07:00
	S	50	× 8	1	1' 05"	2・5	FR	1E1H フィニッシュ強く	400	0:08:40
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	板右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	200	0:06:00
2)	K	50	× 1	2	1' 30"	5	FLY	背面 トローインを意識して	100	0:03:00
3)	Drill	50	× 2	2	1' 15"	2	FR	FLYのキックで泳ごう	200	0:05:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50	× 5	1	0' 55"	5	FR	H フィニッシュ強く	250	0:04:35
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	100	× 1	6	2' 00"	5	FR	パドル H	600	0:12:00
2)	S	50	× 1	6	1' 15"	1	Cho	E	300	0:07:30
			1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:15

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	大きい板をはさみフィニッシュでタッチ、その後耳に触れて入水	300	0:07:30
	S	50	×	6	1	1' 10"	2・5	FR	1E1H フィニッシュ強く	300	0:07:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	200	0:06:00
2)	K	50	×	1	2	1' 30"	5	FLY	背面 トローインを意識して	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	FLYのキックで泳ごう	200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50	×	5	1	1' 00"	5	FR	H フィニッシュ強く	250	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	100	×	1	5	2' 10"	5	FR	パドル H	500	0:10:50
2)	S	50	×	1	5	1' 20"	1	Cho	E	250	0:06:40
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2900	1:26:30



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/9/10 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00 0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左by3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	3	FR	大きい板をはさみフィニッシュでタッチ、その後耳に触れて入水	300	0:08:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	2-5	FR	1E1H フィニッシュ強く	300	0:07:30
1)	K	50	×	1	2	1' 40"	3	FR	板右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:20
2)	K	50	×	1	2	1' 40"	5	FLY	背面 トローインを意識して	100	0:03:20
3)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	FLYのキックで泳ごう	200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	50	×	5	1	1' 10"	5	FR	H フィニッシュ強く	250	0:05:50
	P	25	×	6	1	0' 45"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	100	×	1	4	2' 20"	5	FR	パドル H	400	0:09:20
2)	S	50	×	1	4	1' 30"	1	Cho	E	200	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2650	1:26:20