

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	
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リハビリで耳に触れ指先入水 入水位置は肩幅	150	0:03:30	
P	50	×	4	1	1' 00"	3~6	FR	パドル DES	200	0:04:00	
P	50	×	3	6	0' 40"	6	FR	パドル H	900	0:12:00	
			1	5	0' 30"					0:02:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左 by25 リハビリ-1往復 指先入水	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR		900	0:15:00
2)	S	25	×	4	3	0' 20"	6	FR	H	300	0:04:00
			1	5	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:02:30	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:24:30	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/9/12 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかりと	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーで耳に触れ指先入水 入水位置は肩幅	150	0:04:00	
P	50	×	4	1	1' 00"	3~6	FR	パドル DES	200	0:04:00	
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル H	600	0:09:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左 by25 リカバリー-1往復 指先入水	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR		900	0:16:30
2)	S	25	×	4	3	0' 25"	6	FR	H	300	0:05:00
			1	5	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:02:30	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:00	

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
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと		150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリーで耳に触れ指先入水 入水位置は肩幅		150	0:04:00
P	50	×	4	1	1' 00"	3~6	FR	パドル	DES		200	0:04:00
P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル	H		450	0:07:30
			1	2	0' 30"							0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左	by25 リカバリー1往復 指先入水		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR			900	0:18:00
2)	S	25	×	4	3	0' 25"	6	FR	H		300	0:05:00
			1	5	0' 30"				1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"			0:02:30
DW												0:05:00
Total											3200	1:25:30

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
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	リカバリーで耳に触れ指先入水 入水位置は肩幅	150	0:04:30
P	50	×	4	1	1' 10"	3~6	FR	パドル	DES	200	0:04:40
P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル	H	450	0:08:15
			1	2	0' 30"						0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 by25	リカバリー-1往復 指先入水	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 10"	3	FR		600	0:13:00
2)	S	25	×	4	3	0' 30"	6	FR	H	300	0:06:00
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:02:30
DW											0:05:00
Total										2900	1:25:55

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
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと		150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	リカバリーで耳に触れ指先入水 入水位置は肩幅		150	0:04:30
P	50	×	3	1	1' 20"	3~5	FR	パドル	DES		150	0:04:00
P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル	H		450	0:09:00
			1	2	0' 30"							0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左	by25 リカバリー1往復 指先入水		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 20"	3	FR			600	0:14:00
2)	S	25	×	4	2	0' 35"	6	FR	H		200	0:04:40
			1	3	0' 30"				1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
Total											2750	1:26:10