

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	
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' 10"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:03:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内 強いフィニッシュ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	6	2	0' 55"	2	FR	パドル 丁寧に！	600	0:11:00
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意しよう	150	0:03:30	
1)	S	50	×	1	5	1' 00"	6	FR	H	250	0:05:00
2)	S	100	×	3	5	1' 35"	4	FR		1500	0:23:45
				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									3800	1:25:15	

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
	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 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 強いフィニッシュ	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	2	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に！	600	0:12:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢に注意しよう	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	1' 15"	6	FR	H	200	0:05:00
2)	S	100	×	3	4	1' 45"	4	FR		1200	0:21:00
				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										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
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内 強いフィニッシュ		150	0:04:00
1)	P	50	×	6	2	1' 05"	2	FR	パドル 丁寧に！		600	0:13:00
2)	P	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	パドル		300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢に注意しよう		150	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	1' 15"	6	FR	H		200	0:05:00
2)	S	100	×	3	4	1' 55"	4	FR			1200	0:23:00
				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										3250	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
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内 強いフィニッシュ		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	2	1' 10"	2	FR	パドル 丁寧に！	600	0:14:00
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	5	FR	パドル	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
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意しよう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1' 30"	6	FR	H	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR		900	0:18:45
				1	2	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	1:24:15



【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

2020/9/26 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内 強いフィニッシュ		150	0:04:30
1)	P	50	×	4	2	1' 15"	2	FR	パドル 丁寧に！		400	0:10:00
2)	P	50	×	3	2	1' 05"	5	FR	パドル		300	0:06:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢に注意しよう		150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1' 30"	6	FR	H		150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	2' 15"	4	FR			900	0:20:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2750	1:25:15