

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	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	100	×	1	1	2'30"	5	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く	100	0:02:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
1)	S	50	×	3	2	0'50"	3	FR	2ビート	300	0:05:00
2)	S	100	×	6	2	1'35"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:00
3)	S	50	×	2	2	0'40"	6	FR	6ビート H	200	0:02:40
				1	5	0'30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0'40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00
				1	3	0'40"					0:02:00
	S	25	×	12	1	0'30"	3	FR	①顔上げ横呼吸 ②10m顔上げダッシュ ③1/3呼吸	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3750	1:26:40

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/10/8 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	100	×	1	1	2' 30"	5	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く		100	0:02:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	2ビート		300	0:05:30
2)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	一定のペース		800	0:14:00
3)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	6ビート H		200	0:03:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル H		600	0:09:00
				1	3	0' 45"						0:02:15
	S	25	×	12	1	0' 35"	3	FR	①顔上げ横呼吸 ②10m顔上げダッシュ ③1/3呼吸 呼吸側のキャッチで頭を持ち上げる		300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:26:15

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	100	×	1	1	3' 00"	5	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く		100	0:03:00
	K	50	×	2	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		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	2ビート		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR	一定のペース		600	0:11:30
3)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	6ビート H		200	0:03:20
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0' 50"	6	FR	パドル H		600	0:10:00
				1	3	0' 50"						0:02:30
	S	25	×	12	1	0' 35"	3	FR	①顔上げ横呼吸 ②10m顔上げダッシュ ③1/3呼吸 呼吸側のキャッチで頭を持ち上げる		300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3150	1:26:20

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4 FR	200	ビルトアップ	0:04:30
	K	100	×	1	1	3' 00"	5 FR	100	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3 FR	100	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2 FR	100	キャッチアップ キックをしっかり打とう	0:03:00
1)	S	50	×	3	2	1' 05"	3 FR	300	2ビート	0:06:30
2)	S	100	×	3	2	2' 05"	4 FR	600	一定のペース	0:12:30
3)	S	50	×	2	2	0' 55"	6 FR	200	6ビート H	0:03:40
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"	0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR	150	ゆっくり泳ごう	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	3 FR	150	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	0:04:30
	P	50	×	3	3	0' 55"	6 FR	450	パドル H	0:08:15
				1	2	0' 55"				0:01:50
	S	25	×	12	1	0' 40"	3 FR	300	①顔上げ横呼吸 ②10m顔上げダッシュ ③1/3呼吸 呼吸側のキャッチで頭を持ち上げる	0:08:00
DW										0:05:00
	Total							2950		1:27:15

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
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	K	100	×	1	1	3' 00"	5	FR	板 ヘットダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:03:00
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	2ビート	200	0:05:00
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	6ビート H	200	0:04:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル H	450	0:09:00
				1	2	1' 00"					0:02:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	3	FR	①顔上げ横呼吸 ②10m顔上げダッシュ ③1/3呼吸 呼吸側のキャッチで頭を持ち上げる	300	0:09:00
DW											0:05:00
Total										2650	1:26:30