

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 0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 トローイン 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	10	1	1'35"	4	FR	姿勢に注意	1000	0:15:50
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	BA	叩きバック	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'45"	5	FR	パドル 頑張ろう!	600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1'30"	5	FR	頑張ろう!	600	0:09:00
	S	25	×	8	1	0'30"	4・2	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸ゆっくり	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3850	1:26:20

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/11/1 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	ドロイン	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	姿勢に注意			600	0:10:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	BA	叩きバック			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル	頑張ろう！		600	0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'40"	5	FR	頑張ろう！			600	0:10:00
S	25	×	8	1	0'35"	4・2	FR	奇数→顔上げ	偶数→1/3呼吸	ゆっくり	200	0:04:40
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:10

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	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	ドロイン 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	姿勢に注意			600	0:11:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	BA	叩きバック			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	10	1	0'55"	5	FR	パドル 頑張ろう!			500	0:09:10
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'50"	5	FR	頑張ろう!			600	0:11:00
S	25	×	6	1	0'35"	4・2	FR	奇数→顔上げ	偶数→1/3呼吸ゆっくり		150	0:03:30
DW												0:05:00
Total											3300	1:26:40

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	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸	3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25	ドロイン	右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	姿勢に注意			500	0:10:25
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	BA	叩きバック			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	8	1	1'00"	5	FR	パドル	頑張ろう!		400	0:08:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	×	5	1	2'00"	5	FR	頑張ろう!			500	0:10:00
S	25	×	6	1	0'40"	4・2	FR	奇数→顔上げ	偶数→1/3呼吸	ゆっくり	150	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3000	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	25	×	6	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸 3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 トローイン 右手をかいて右呼吸				150	0:04:30
S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	姿勢に注意				400	0:09:00
Drill	25	×	4	1	0'45"	2	BA	叩きバック				100	0:03:00
P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:30
P	50	×	8	1	1'10"	5	FR	パドル 頑張ろう！				400	0:09:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	4	1	2'00"	5	FR	頑張ろう！				400	0:08:00
S	25	×	6	1	0'45"	4・2	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸ゆっくり				150	0:04:30
DW												0:05:00	
Total											2750	1:25:20	