

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	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート	300	0:05:30	
1)	S	200	×	4	1	3' 10"	4	FR	一定のペース	800	0:12:40
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
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	1' 10"	7・2	FR	パドル 1H1E	500	0:11:40	
S	50	×	8	1	1' 00"	4・2	FR	1H1E H→6ビート E→2ビート	400	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:26:50	

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/11/5 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 7

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3ストロークずつ	150		0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	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 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:30
S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR 6ビート	300		0:05:30
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR 一定のペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定のペース	600	0:10:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
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' 15"	7・2	FR パドル 1H1E	400		0:10:00
S	50	×	8	1	1' 00"	4・2	FR 1H1E H→6ビート E→2ビート	400		0:08:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:00

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	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'30"	4	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	6ビート	300	0:05:30	
1)	S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
2)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
				1	1	0'00"				0:00:00	
	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	1'15"	7-2	FR	パドル 1H1E	400	0:10:00
	S	50	×	6	1	1'05"	4-2	FR	1H1E H→6ビート E→2ビート	300	0:06:30
DW										0:05:00	
Total									3300	1:27:00	

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 右/左3ストロークずつ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	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 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR 6ビート	300	0:06:30	
1)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR 一定のペース	400	0:08:20
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR 一定のペース	600	0:12:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
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	×	6	1	1' 20"	7・2	FR パドル 1H1E	300	0:08:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	4・2	FR 1H1E H→6ビート E→2ビート	300	0:07:00	
DW										0:05:00
Total									3000	1:25:20

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 右/左3ストロークずつ	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:05:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	4	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 15"	4	FR	6ビート	300	0:07:30	
1)	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
2)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	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	×	6	1	1' 30"	7・2	FR	パドル 1H1E	300	0:09:00
	S	50	×	6	1	1' 20"	4・2	FR	1H1E H→6ビート E→2ビート	300	0:08:00
DW										0:05:00	
Total									2750	1:26:30	