

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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
P	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュで触れる	150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで水を後方に飛ばす	150	0:04:00	
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	100	×	4	4	1' 35"	4	FR	一定のペース	1600	0:25:20
2)	S	100	×	1	4	1' 20"	6	FR	H	400	0:05:20
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	K/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	K→12サイト S→1/3呼吸 by25	150	0:03:30
1)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→15mダッシュ残りE	100	0:03:00
2)	S	25	×	2	1	0' 30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	50	0:01:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									4100	1:27:40	

【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2020/11/12 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	25	×	6	1	0' 35"	2 FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR	ビルトアップ	200		0:04:00
P	50	×	3	1	1' 10"	2 FR	大きい板を挟み フィニッシュで触れる	150		0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで水を後方に飛ばす	150		0:04:00
P	50	×	4	3	0' 45"	6 FR	パドル H	600		0:09:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
1)	S	100	×	4	3	1' 45"	4 FR	一定のペース	1200	0:21:00
2)	S	100	×	1	3	1' 30"	6 FR	H	300	0:04:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
K/S	50	×	4	1	1' 15"	2 FR	K→12サイド S→1/3呼吸 by25	200		0:05:00
1)	D	25	×	4	1	0' 45"	9 FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→15mダッシュ残りE	100	0:03:00
2)	S	25	×	2	1	0' 30"	3 FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	50	0:01:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2 FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3650		1:26:30

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00
	P	50	×	3	1	1'10"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュで触れる	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで水を後方に飛ばす	150	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	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	3	1'55"	4	FR	一定のペース	1200	0:23:00
2)	S	100	×	1	3	1'40"	6	FR	H	300	0:05:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	K/S	50	×	4	1	1'15"	2	FR	K→12サイト S→1/3呼吸 by25	200	0:05:00
1)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→15mダッシュ残りE	100	0:03:00
2)	S	25	×	2	1	0'30"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	50	0:01:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:27:30

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	25	× 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
S	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°	200		0:04:30
P	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュで触れる	150		0:04:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで水を後方に飛ばす	150		0:04:30
P	50	× 3	3	0' 55"	6	FR	パドル H	450		0:08:15
			1	0' 30"						0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	S	100	× 3	3	2' 05"	4	FR	一定のペース	900	0:18:45
2)	S	100	× 1	3	1' 50"	6	FR	H	300	0:05:30
			1	2	0' 00"					0:00:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
K/S	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	K→12サイド S→1/3呼吸 by25	150		0:04:00
1)	D	25	× 4	1	0' 50"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→15mダッシュ残りE	100	0:03:20
2)	S	25	× 2	1	0' 35"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	50	0:01:10
3)	S	100	× 1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
			1	2	0' 00"					0:00:00
							1)→2)→3)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								3150		1:27:10

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 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
P	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	大きい板を挟み フィニッシュで触れる	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで水を後方に飛ばす	100	0:03:00	
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	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	S	100	×	3	3	2' 15"	4	FR	一定のペース	900	0:20:15
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	6	FR	H	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	K/S	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	K→12サイト S→1/3呼吸 by25	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→15mダッシュ残りE	50	0:02:00
2)	S	25	×	2	1	0' 40"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	50	0:01:20
3)	S	100	×	1	1	2' 20"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:20
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:27:25	