



【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2020/11/26 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

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	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	様々な位置で！ ドローイン フィン・キック無し		100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	1ストローク2スカル 肩から胸の位置で2スカル		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2-6	FR	パドル 1E1H		600	0:11:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E		100	0:03:00
	S	100	×	20	1	1' 35"	4	FR	一定ペース維持		2000	0:31:40
1)	S	25	×	2	1	0' 40"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり丁寧に		50	0:01:20
2)	S	25	×	2	1	0' 25"	6	FR	H		50	0:00:50
3)	S	25	×	2	1	0' 30"	3	FR	顔上げ横呼吸		50	0:01:00
4)	S	25	×	2	1	0' 35"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に		50	0:01:10
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3800	1:25:30

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	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	様々な位置で！ ドローイン フィン・キック無し		100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク2スカル 肩から胸の位置で2スカル		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E		100	0:03:00
	S	100	×	16	1	1' 45"	4	FR	一定ペース維持		1600	0:28:00
1)	S	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり丁寧に		100	0:02:40
2)	S	25	×	2	1	0' 25"	6	FR	H		50	0:00:50
3)	S	25	×	2	1	0' 30"	3	FR	顔上げ横呼吸		50	0:01:00
4)	S	25	×	2	1	0' 35"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に		50	0:01:10
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:25:40

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	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	様々な位置で！ ドローイン フィン・キック無し		100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	1ストローク2スカル 肩から胸の位置で2スカル		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR	バトル 1E1H		600	0:12:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	Cho	E		100	0:03:00
	S	100	×	14	1	1'55"	4	FR	一定ペース維持		1400	0:26:50
1)	S	25	×	4	1	0'40"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり丁寧に		100	0:02:40
2)	S	25	×	2	1	0'25"	6	FR	H		50	0:00:50
3)	S	25	×	2	1	0'30"	3	FR	顔上げ横呼吸		50	0:01:00
4)	S	25	×	2	1	0'35"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に		50	0:01:10
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:00

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
	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	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	様々な位置で！ ドローイン フィン・キック無し		100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	1ストローク2スカル 肩から胸の位置で2スカル		150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1'10"	2-6	FR	パドル 1E1H		500	0:11:40
	S	25	×	4	1	0'45"	1	Cho	E		100	0:03:00
	S	100	×	12	1	2'05"	4	FR	一定ペース維持		1200	0:25:00
1)	S	25	×	4	1	0'45"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり丁寧に		100	0:03:00
2)	S	25	×	2	1	0'30"	6	FR	H		50	0:01:00
3)	S	25	×	2	1	0'35"	3	FR	顔上げ横呼吸		50	0:01:10
4)	S	25	×	2	1	0'40"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に		50	0:01:20
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2950	1:25:10

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
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	様々な位置で！ ドローイン フィン・キック無し		100	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	1ストローク2スカル 肩から胸の位置で2スカル		100	0:03:00
	P	50	×	10	1	1' 20"	2・6	FR	パドル 1E1H		500	0:13:20
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E		100	0:03:00
	S	100	×	10	1	2' 15"	4	FR	一定ペース維持		1000	0:22:30
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1/3呼吸 ゆっくり丁寧に		100	0:03:00
2)	S	25	×	2	1	0' 35"	6	FR	H		50	0:01:10
3)	S	25	×	2	1	0' 40"	3	FR	顔上げ横呼吸		50	0:01:20
4)	S	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に		50	0:01:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											2700	1:25:20