

A											
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	150	0:03:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	3	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン	100	0:02:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00
1)	P	50	×	1	3	0' 30"	7	FR	パドル H	150	0:01:30
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	5	FR	パドル	450	0:06:00
3)	P	50	×	3	3	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	450	0:07:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 20"	5	FR		900	0:12:00
2)	S	50	×	3	3	0' 50"	3	FR		450	0:07:30
3)	S	50	×	1	3	0' 35"	7	FR	H	150	0:01:45
4)	S	50	×	2	3	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									4000	1:26:15

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	150	0:03:00		
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4 FR ヒルトアップ	200	0:03:30		
K	25	×	4	1	1' 00"	3 FR 大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00		
K	50	×	2	1	1' 15"	4 FR 板ヘッドダウン	100	0:02:30		
P	25	×	6	1	0' 30"	3 FR プルブイを脛で挟む ドローイン	150	0:03:00		
1)	P	50	×	1	3	0' 35"	7 FR ハドル H	150	0:01:45	
2)	P	50	×	3	3	0' 45"	5 FR ハドル	450	0:06:45	
3)	P	50	×	4	3	1' 00"	3 FR 1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:12:00	
				1	2	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1 Cho E	150	0:04:00		
1)	S	100	×	2	3	1' 25"	5 FR	600	0:08:30	
2)	S	50	×	2	3	0' 55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	1	3	0' 35"	7 FR H	150	0:01:45	
4)	S	50	×	2	3	0' 55"	3 FR	300	0:05:30	
				1	2	1' 00"	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00	
DW										0:05:00
Total								3700		1:26:15

C											Distance	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明									
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					150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:04:00	
K	25	×	4	1	1'00"	3	FR	大きい板を沈めて ドローイン					100	0:04:00	
K	50	×	2	1	1'15"	4	FR	板ヘッドダウン					100	0:02:30	
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む ドローイン					150	0:03:30	
1)	P	50	×	1	3	0'40"	7	FR	パドル H					150	0:02:00
2)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル					450	0:07:30
3)	P	50	×	4	3	1'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ					600	0:12:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'						0:02:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E					150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	1'35"	5	FR						600	0:09:30
2)	S	50	×	1	3	1'00"	3	FR						150	0:03:00
3)	S	50	×	1	3	0'40"	7	FR	H					150	0:02:00
4)	S	50	×	1	3	1'00"	3	FR						150	0:03:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'						0:02:00
DW													0:05:00		
Total												3400	1:26:00		

D											Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明							
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				150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:04:00	
K	25	×	4	1	1'00"	3	FR	大きい板を沈めて ドローイン				100	0:04:00	
K	50	×	2	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン				100	0:02:40	
P	25	×	4	1	0'40"	3	FR	プルブイを脛で挟む ドローイン				100	0:02:40	
1)	P	50	×	1	3	0'45"	7	FR	パドル H				150	0:02:15
2)	P	50	×	2	3	0'55"	5	FR	パドル				300	0:05:30
3)	P	50	×	4	3	1'05"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				600	0:13:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:02:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E				150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	1'45"	5	FR					600	0:10:30
2)	S	50	×	1	3	1'05"	3	FR					150	0:03:15
3)	S	50	×	1	3	0'45"	7	FR	H				150	0:02:15
4)	S	50	×	1	3	1'05"	3	FR					150	0:03:15
				1	2	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'					0:02:00
DW												0:05:00		
Total											3200	1:26:20		



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。

【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

2020/12/19 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

7

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		150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	3	FR	大きい板を沈めて トローイン		100	0:04:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン		100	0:03:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン		100	0:03:00
1)	P	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	ハドル H		100	0:01:40
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	5	FR	ハドル		300	0:06:00
3)	P	50	×	4	2	1' 10"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ		400	0:09:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	1' 55"	5	FR			600	0:11:30
2)	S	50	×	1	3	1' 10"	3	FR			150	0:03:30
3)	S	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	H		150	0:02:30
4)	S	50	×	1	3	1' 10"	3	FR			150	0:03:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:02:00
DW												0:05:00
Total											2950	1:25:30



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。

【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

2020/12/19 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

7

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00	
K	25	×	4	1	1' 00"	3	FR 大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン	100	0:03:00	
P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR プルブイを脛で挟む ドローイン	100	0:03:00	
1)	P	50	×	1	2	0' 55"	7	FR パドル H	100	0:01:50
2)	P	50	×	3	2	1' 05"	5	FR パドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	4	2	1' 15"	3	FR 1/3呼吸 パドルナシ	400	0:10:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR	400	0:08:00
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	200	0:05:00
3)	S	50	×	1	2	0' 55"	7	FR H	100	0:01:50
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	200	0:05:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									2800	1:26:10