

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	FR	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
Drill	25	× 4	1	0' 40"	2	FR	プルプイ 5ストローク1回転	100		0:02:40
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	100	× 6	1	1' 30"	4	FR	パドル	600		0:09:00
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150		0:04:00
K	25	× 6	1	0' 40"	3	FR	ローリングキック トローイン	150		0:04:00
S	200	× 7	1	3' 00"	4	FR	一定のペース	1400		0:21:00
1)	S	25	× 6	1	0' 25"	5	FR	H	150	0:02:30
2)	D-S	25	× 6	1	0' 45"	9-2	FR	15m顔上げダッシュ残りE	150	0:04:30
3)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
			1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00
Total								3800		1:25:10

【テーマ】  
準備期B  
AT  
長く持続できる

2021/1/24 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
4

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	ヒルトアップ	200		0:04:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2 FR	プルプイ 5ストローク1回転	100		0:03:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	100	×	6	1	1' 40"	4 FR	パドル	600		0:10:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150		0:04:30
K	25	×	4	1	0' 45"	3 FR	ローリングキック トローイン	100		0:03:00
S	200	×	6	1	3' 20"	4 FR	一定のペース	1200		0:20:00
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	5 FR	H	150	0:02:30
2)	D・S	25	×	6	1	0' 45"	9・2 FR	15m顔上げダッシュ残りE	150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	2 FR	丁寧に泳ごう	250	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total								3500		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	FR	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
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	プルブイ 5ストローク1回転			100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	パドル			600	0:10:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転		150	0:04:30
K	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ローリングキック	トローイン		100	0:03:00
S	200	×	6	1	3' 30"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	H		150	0:02:30
2)	D・S	25	×	6	1	0' 45"	9・2	FR	15m顔上げダッシュ残りE		150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:30

E														
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	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	プルプイ 5ストローク1回転				100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
P	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	パドル				600	0:11:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転				150	0:04:30	
K	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ローリングキック トローイン				100	0:03:00	
S	200	×	5	1	3' 50"	4	FR	一定のペース				1000	0:19:10	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	H				150	0:03:00
2)	D・S	25	×	6	1	0' 45"	9-2	FR	15m顔上げダッシュ残りE				150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 05"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00		
Total												3250	1:26:30	

F														
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	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	プルプイ 5ストローク1回転				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	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	パドル				600	0:12:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転				150	0:04:30	
K	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	ローリングキック トローイン				100	0:03:20	
S	200	×	4	1	4' 10"	4	FR	一定のペース				800	0:16:40	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	H				150	0:03:30
2)	D・S	25	×	6	1	0' 45"	9・2	FR	15m顔上げダッシュ残りE				150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう				150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3000	1:27:00		