

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
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	トックパドル	プルブイ			150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手クロール	ストローク側で呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	× 8	1	1' 25"	4	FR				800	0:11:20
2)	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	E			100	0:02:00
3)	S	100	× 8	1	1' 25"	4	FR				800	0:11:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	E			150	0:04:00
1)	K	50	× 2	3	1' 20"	5	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		300	0:08:00
2)	P	25	× 6	3	0' 20"	5	FR	パドル			450	0:06:00
3)	S	50	× 3	3	0' 50"	3	FR	丁寧に			450	0:07:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3950	1:25:10

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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	4	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手クロール	ストローク側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	8	1	1'30"	4	FR			800	0:12:00
2)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E		100	0:02:00
3)	S	100	×	8	1	1'30"	4	FR			800	0:12:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	E		150	0:04:00
1)	K	50	×	2	3	1'20"	5	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	300	0:08:00
2)	P	25	×	6	3	0'20"	5	FR	パドル		450	0:06:00
3)	S	50	×	2	3	1'00"	3	FR	丁寧に		300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
Total											3800	1:25:00

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

2021/1/26 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手クロー	ストローク側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	× 6	1	1' 40"	4	FR			600	0:10:00
2)	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	E		100	0:02:00
3)	S	100	× 6	1	1' 40"	4	FR			600	0:10:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	E		150	0:04:30
1)	K	50	× 2	3	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	300	0:09:00
2)	P	25	× 6	3	0' 25"	5	FR	パドル		450	0:07:30
3)	S	50	× 2	3	1' 00"	3	FR	丁寧に		300	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:00

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
	S	100	× 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0'45"	4	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手クロール	ストローク側で呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	× 6	1	1'45"	4	FR			600	0:10:30
2)	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	E		100	0:02:00
3)	S	100	× 6	1	1'45"	4	FR			600	0:10:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	E		150	0:04:30
1)	K	50	× 2	3	1'30"	5	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	300	0:09:00
2)	P	25	× 6	3	0'25"	5	FR	パドル		450	0:07:30
3)	S	50	× 2	3	1'00"	3	FR	丁寧に		300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:26:00

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	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手クロール	ストローク側で呼吸		100	0:03:00
1)	S	100	× 5	1	1' 55"	4	FR				500	0:09:35
2)	S	100	× 1	1	2' 15"	2	FR	E			100	0:02:15
3)	S	100	× 5	1	1' 55"	4	FR				500	0:09:35
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	E			150	0:04:30
1)	K	50	× 2	3	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		300	0:09:00
2)	P	25	× 6	3	0' 30"	5	FR	パドル			450	0:09:00
3)	S	50	× 2	3	1' 05"	3	FR	丁寧に			300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3150	1:26:25

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
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	ドックパドル	プルバイ		150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手クロール	ストローク側で呼吸	100	0:03:00
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E		100	0:02:30
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	E		100	0:03:00
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	300	0:09:00
2)	P	25	×	6	3	0' 35"	5	FR	パドル		450	0:10:30
3)	S	50	×	2	3	1' 10"	3	FR	丁寧に		300	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:26:10