

B												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR		ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	スカーリング		奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR		パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
1)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR		パドル H	100	0:03:00
2)	P	50	×	8	2	0' 45"	5	FR		パドル	800	0:12:00
				1	1	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR		3ストローク3"ストップ	50	0:01:30
2)	K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR		12サイト/6サイトby25	150	0:03:30
				1	1	0' 00"				1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR		ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 30"	4	FR			900	0:13:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR		H	150	0:03:00
3)	S	100	×	3	3	1' 25"	5	FR			900	0:12:45
				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											4000	1:27:15

【テーマ】  
 基礎期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2021/2/11 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR	パドル H	100	0:03:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	50	0:01:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR		900	0:15:00
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H	150	0:03:00
3)	S	100	×	2	3	1' 35"	5	FR		600	0:09:30
				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										3500	1:27:00

D												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0'35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング°	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置		150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	×	1	2	1'30"	7	BR	パドル H		100	0:03:00
2)	P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	0'45"	9	FR	3ストローク3"ストップ°		50	0:01:30
2)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイド/6サイドby25		150	0:04:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
1)	S	100	×	3	3	1'45"	4	FR			900	0:15:45
2)	S	50	×	1	3	1'00"	6	FR	H		150	0:03:00
3)	S	100	×	2	3	1'40"	5	FR			600	0:10:00
				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										3450	1:26:45

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング°	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置		150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	×	1	2	1' 30"	7	BR	パドル H		100	0:03:00
2)	P	50	×	6	2	0' 55"	5	FR	パドル		600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ°		50	0:01:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイト by25		150	0:04:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	1' 50"	4	FR			600	0:11:00
2)	S	50	×	1	3	1' 15"	6	FR	H		150	0:03:45
3)	S	100	×	2	3	1' 45"	5	FR			600	0:10:30
				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										3200	1:26:15

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0'40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR ヒルトアップ°	200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング° 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'45"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	1'30"	7	BR ハドル H	100	0:03:00
2)	P	50	×	6	2	1'00"	5	FR ハドル	600	0:12:00
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	0'45"	9	FR 3ストローク3"ストップ°	50	0:01:30
2)	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR 12サイド/6サイドby25	150	0:04:30
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2'05"	4	FR	600	0:12:30
2)	S	50	×	1	2	1'15"	6	FR H	100	0:02:30
3)	S	100	×	2	2	2'00"	5	FR	400	0:08:00
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								2950	1:26:30