

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	6ビート		300	0:05:30
1)	P	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	パドル		800	0:12:00
2)	P	50	×	1	1	1' 00"	7	BR	パドルドルフィン H		50	0:01:00
3)	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ 様々な位置で キャッチ〜フィニッシュ		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク3スカル キャッチアップ		150	0:04:00
1)	S	50	×	4	2	1' 15"	6	FR	H		400	0:10:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E		200	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	1/3呼吸		600	0:10:00
				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										3550	1:26:30

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/2/21 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	6ビート	300	0:06:00	
1)	P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	50	×	1	1	1' 00"	7	BR	パドルドルフィン H	50	0:01:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:05:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ 様々な位置で キャッチ〜フィニッシュ	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク3スカル キャッチアップ	150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	2	1' 15"	6	FR	H	400	0:10:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	1/3呼吸	600	0:11:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:00	

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
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイドスカーリングキック		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'00"	4	FR	6ビート		300	0:06:00
1)	P	100	×	6	1	1'45"	4	FR	パドル		600	0:10:30
2)	P	50	×	1	1	1'00"	7	BR	パドルドルフィン H		50	0:01:00
3)	P	100	×	3	1	1'55"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸		300	0:05:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	Drill	25	×	4	1	0'50"	4	スカーリング	フルブイ 様々な位置で キャッチ〜フィニッシュ		100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	1ストローク3スカル キャッチアップ		150	0:04:00
1)	S	50	×	4	2	1'15"	6	FR	H		400	0:10:00
2)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E		200	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR	1/3呼吸		600	0:11:00
				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										3300	1:26:05

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	S	50	×	5	1	1' 00"	4	FR	6ビート		250	0:05:00
1)	P	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	ハドル		600	0:11:00
2)	P	50	×	1	1	1' 00"	7	BR	ハドルドルフィン H		50	0:01:00
3)	P	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	ハドルナシ 1/3呼吸		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ 様々な位置で キャッチ〜フィニッシュ		100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	1ストローク3スカル キャッチアップ		150	0:04:00
1)	S	50	×	4	2	1' 15"	6	FR	H		400	0:10:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E		200	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR	1/3呼吸		600	0:11:30
				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										3250	1:26:20

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 05"	4	FR	6ビート		200	0:04:20
1)	P	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	パドル		600	0:12:30
2)	P	50	×	1	1	1' 15"	7	BR	パドルドルフィン H		50	0:01:15
3)	P	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸		300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ 様々な位置で キャッチ〜フィニッシュ		100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	1ストローク3スカル キャッチアップ		150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	6	FR	H		200	0:05:00
2)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E		200	0:04:30
3)	S	100	×	3	2	2' 05"	3	FR	1/3呼吸		600	0:12:30
				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										3000	1:26:55