

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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 ドローイン 足先水面 プルブイナシ			100	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	ハドル 12ストローク以内			150	0:03:30
P	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	ハドル H			300	0:07:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
Drill	50	×	2	1	1' 00"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:02:00
1)	S	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	H		600	0:08:00
2)	S	100	×	2	4	1' 30"	4	FR			800	0:12:00
3)	S	200	×	1	4	3' 30"	2	FR	E		800	0:14:00
				1	3	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:03:00
DW												0:05:00
Total											3750	1:27:00

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/4/15 木曜日
【泳法注意】
フイニッシュ
【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	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 ドローイン 足先水面 フルブイナシ			100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	パドル H			300	0:07:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:02:40	
1)	S	50	×	4	3	0' 45"	6	FR	H			600	0:09:00
2)	S	100	×	2	3	1' 40"	4	FR				600	0:10:00
3)	S	200	×	1	3	4' 00"	2	FR	E			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
DW												0:05:00	
Total											3350	1:26:10	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/4/15 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 トローイン 足先水面 プルブイナシ			100	0:04:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	7	1	1'15"	6	FR	パドル H			350	0:08:45
S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
Drill	50	×	2	1	1'20"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:02:40
1)	S	50	×	3	3	0'45"	6	FR	H		450	0:06:45
2)	S	100	×	2	3	1'45"	4	FR			600	0:10:30
3)	S	200	×	1	3	4'00"	2	FR	E		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
DW												0:05:00
Total											3250	1:25:40

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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 トローイン 足先水面 プルブイナシ		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	パドル H		300	0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	5ストローク1回転		100	0:02:40
1)	S	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	H		450	0:07:30
2)	S	100	×	2	3	1' 50"	4	FR			600	0:11:00
3)	S	200	×	1	3	4' 00"	2	FR	E		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
DW												0:05:00
	Total										3200	1:26:10



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/4/15 木曜日
【泳法注意】
フィンッシュ
【主観的強度】
6

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		
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 ドローイン 足先水面 プルブイナシ				100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:30	
P	50	×	6	1	1' 30"	6	FR	パドル H				300	0:09:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	5ストローク1回転				100	0:02:40	
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	H				300	0:06:00
2)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR					600	0:12:30
3)	S	200	×	1	2	4' 30"	2	FR	E				400	0:09:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											2850	1:26:10		