

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	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:00	
1)	P	50	×	6	2	0' 40"	5	FR	ハドル	600	0:08:00
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	7	FR	ハドル H	200	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
S	100	×	8	1	1' 25"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:11:20	
K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:02:30	
1)	Drill	50	×	2	4	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リカバリー 肩・耳に触れ指先入水	400	0:09:20
2)	Drill	50	×	2	4	1' 10"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング	400	0:09:20
3)	S	50	×	2	4	1' 00"	3・6	FR	1E1H	400	0:08:00
4)	S	50	×	1	4	0' 35"	7	FR	H	200	0:02:20
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total								3850	1:24:50	



SUNNY FISH

【 テーマ 】

調整期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2021/4/17 土曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主觀的強度】

7

[illegible]

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	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30	
1)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	ハドル	600	0:10:00
2)	P	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	ハドル H	200	0:05:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:10:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
1)	Drill	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリー 肩・耳に触れ指先入水	300	0:07:30
2)	Drill	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミング	300	0:07:30
3)	S	50	×	2	3	1' 00"	3・6	FR	1E1H	300	0:06:00
4)	S	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	H	150	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total								3350	1:24:00	





