

								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	繰り返し	300	0:06:00
K	50	×	3	1	1' 20"	2・3・4	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:03:30
Drill	25	×	4	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ		100	0:02:40
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	左右のストロークのタイミング		800	0:12:00
P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
P	50	×	3	5	0' 40"	5	FR	パドル		750	0:10:00
			1	4	0' 40"						0:02:40
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	リカバリー1往復 叩きバック リラックス		150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	左右のストロークのタイミング		800	0:12:00
S	25	×	12	1	0' 30"	9・6・2	FR	①顔上げダッシュ10m ②H ③E		300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3950	1:25:50

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 繰り返し	300	0:07:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	2・3・4	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0' 40"	2	ロングドックパドル キックを打つ	100	0:02:40	
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR 左右のストロークのタイミング	600	0:10:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	3	5	0' 45"	5	FR パドル	750	0:11:15	
			1	4	0' 45"				0:03:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	2	BA リカバリー1往復 叩きバック リラックス	100	0:03:00	
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR 左右のストロークのタイミング	600	0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	9・6・2	FR ①顔上げダッシュ10m ②H ③E	300	0:07:00	
DW										0:05:00
Total								3500	1:26:25	

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 繰り返し	300	0:07:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	2・3・4	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00	
Drill	25	×	4	1	0' 40"	2	ロングトックパドル キックを打つ	100	0:02:40	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 左右のストロークのタイミング	600	0:10:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	3	5	0' 45"	5	FR パドル	750	0:11:15	
			1	4	0' 45"				0:03:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	2	BA リカバリー1往復 叩きバック リラックス	100	0:03:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 左右のストロークのタイミング	600	0:10:30	
S	25	×	12	1	0' 35"	9・6・2	FR ①顔上げダッシュ10m ②H ③E	300	0:07:00	
DW										0:05:00
Total								3450	1:26:25	



【テーマ】
調整期B
乳酸產生
速い 比較的持続できる

2021/4/22 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

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 繰り返し	300	0:07:00
K	50	×	3	1	1' 30"	2・3・4	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		100	0:03:00
Drill	25	×	4	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ		100	0:02:40
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	左右のストロークのタイミング		600	0:11:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	50	×	3	4	0' 50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
			1	3	0' 50"						0:02:30
S	25	×	4	1	0' 45"	2	BA	リカバリー1往復 叩きバック リラックス		100	0:03:00
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	左右のストロークのタイミング		600	0:11:00
S	25	×	12	1	0' 35"	9・6・2	FR	①顔上げダッシュ10m ②H ③E		300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:10

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 繰り返し	300	0:08:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	2・3・4	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	ロングドックパドル キックを打つ	100	0:03:00	
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR 左右のストロークのタイミング	500	0:10:25	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR パドル	450	0:09:00	
			1	2	0' 45"				0:01:30	
S	25	×	4	1	0' 45"	2	BA リカバリー1往復 叩きバック リラックス	100	0:03:00	
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR 左右のストロークのタイミング	500	0:10:25	
S	25	×	12	1	0' 40"	9・6・2	FR ①顔上げダッシュ10m ②H ③E	300	0:08:00	
DW										0:05:00
Total								2950	1:26:20	