

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	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	150		0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ°	200		0:03:30
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150		0:03:30
P	25	×	10	1	0' 30"	6	FR ハドル H	250		0:05:00
P	400	×	1	1	6' 30"	4	FR ハドルナシ 丁寧に泳ごう	400		0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150		0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	2	FR 片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる	200		0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ° キックとのタイミング	150		0:03:30
S	50	×	8	1	1' 20"	7	FR H キックをしっかり打とう	400		0:10:40
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	600	0:09:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
							1)→2)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								3550		1:25:40

【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

2021/4/25 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

C											Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA				150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	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	25	×	8	1	0'30"	6	FR	パドル H			200	0:04:00
	P	400	×	1	1	7'00"	4	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう			400	0:07:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25			150	0:04:30
	Drill	25	×	8	1	0'45"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる			200	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックとのタイミング			150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'20"	7	FR	H キックをしっかり打とう			300	0:08:00
1)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR				600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR				600	0:11:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3400	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
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA			150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	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	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル H		150	0:03:00
P	400	×	1	1	7' 00"	4	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう		400	0:07:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる		200	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックとのタイミング		150	0:04:00
S	50	×	6	1	1' 20"	7	FR	H キックをしっかり打とう		300	0:08:00
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR		600	0:11:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:27:00

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	25	×	6	1	0'35"	2 BA	150	0:03:30		
S	200	×	1	1	4'00"	2~4 FR ビルトアップ	200	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	25	×	6	1	0'30"	6 FR パドル H	150	0:03:00		
P	400	×	1	1	7'30"	4 FR パドルナシ 丁寧に泳ごう	400	0:07:30		
K	50	×	3	1	1'30"	3 FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30		
Drill	25	×	8	1	0'45"	2 FR 片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる	200	0:06:00		
Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR キャッチアップ キックとのタイミング	150	0:04:00		
S	50	×	6	1	1'20"	7 FR H キックをしっかり打とう	300	0:08:00		
1)	S	100	×	6	1	1'50"	4 FR	600	0:11:00	
2)	S	100	×	5	1	2'00"	3 FR	500	0:10:00	
				1	1	0'00"	1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
Total							3250	1:26:30		

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	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	150		0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル H	150		0:03:30
P	300	×	1	1	7' 00"	4	FR パドルナシ 丁寧に泳ごう	300		0:07:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150		0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	2	FR 片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる	200		0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ キックとのタイミング	150		0:04:30
S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR H キックをしっかり打とう	200		0:06:00
1)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
2)	S	100	×	4	1	2' 15"	3	FR	400	0:09:00
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								2950		1:27:30