

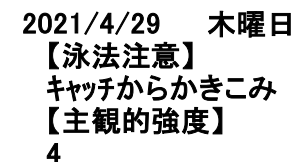
B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目		説明		Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう		150	0:03:00	
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:00	
2)	P	100	×	6	1	1' 30"	4		FR	パドル		600	0:09:00
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	3		FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:05:00
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	150	×	6	1	2' 15"	4	FR	一定のペース		900	0:13:30	
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR			600	0:09:00	
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	3	FR			300	0:04:30	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
DW												0:05:00	
	Total										3900	1:24:00	

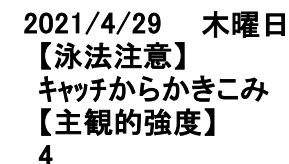


【テーマ】
調整期B
AT
長く持続できる

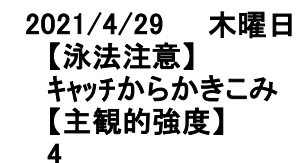
2021/4/29 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	パドル	600	0:10:00
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	150	×	4	1	2' 30"	4	FR	一定のペース	600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:00	





E												
Menu				Set	Cycle	強度	種目		説明		Distance	Time
W-PU												
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	パドル		600	0:11:00
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	150	×	3	1	2' 50"	4	FR	一定のペース		450	0:08:30
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR			600	0:11:00
3)	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR			200	0:03:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												
	Total										3350	1:25:40



F													
Menu					Set	Cycle	強度	種目		説明		Distance	Time
W-PU													
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:10:00
												0:07:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY		片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR		DES		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR		片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル		プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
2)	P	100	×	5	1	2' 05"	4	FR		パドル		500	0:10:25
3)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR		1/3呼吸 パドルナシ		300	0:06:30
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho		ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	150	×	3	1	3' 10"	4	FR		一定のペース		450	0:09:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR				400	0:08:20
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR				200	0:04:00
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW													
0:05:00													
	Total											3050	1:26:45