

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	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
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		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手ストローク片手プッシュ 右/左by25 プッシュ側で呼吸	150	0:04:00		
S	50 × 6	1	1' 00"	5	FR H	呼吸時に水中を見よう	300	0:06:00		
S	100 × 8	1	1' 30"	4	FR	一定のペース	800	0:12:00		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	Cho E		150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる	150	0:03:30		
1)	P 50 × 2	4	0' 45"	6	FR	パドル H	400	0:06:00		
2)	P 200 × 1	4	3' 30"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	800	0:14:00		
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30		
S	100 × 2	1	1' 45"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30		
DW								0:05:00		
Total							3750	1:26:30		

C										
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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00		
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		
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手ストローク片手プッシュ 右/左by25 プッシュ側で呼吸	150	0:04:30		
S	50	× 6	1	1' 00"	5	FR H 呼吸時に水中を見よう	300	0:06:00		
S	100	× 8	1	1' 40"	4	FR 一定のペース	800	0:13:20		
S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho E	150	0:04:30		
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる	150	0:03:30		
1)	P	50	× 2	3	0' 45"	6	FR パドル H	300	0:04:30	
2)	P	200	× 1	3	4' 00"	3	FR パドルナシ 1/3呼吸	600	0:12:00	
			× 1	2	0' 30"		FR 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
S	100	× 2	1	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00		
DW										0:05:00
Total								3450	1:26:20	

D										
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
	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	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
	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
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手ストローク片手プッシュ 右/左by25 プッシュ側で呼吸	150		0:04:30
	S	50 × 5	1	1'00"	5	FR	H 呼吸時に水中を見よう	250		0:05:00
	S	100 × 8	1	1'45"	4	FR	一定のペース	800		0:14:00
	S	25 × 6	1	0'45"	1	Cho E		150		0:04:30
	P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる	150		0:03:30
1)	P	50 × 2	3	0'50"	6	FR	パドル H	300		0:05:00
2)	P	200 × 1	3	4'00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	600		0:12:00
		1 × 2	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	100 × 2	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3400		1:26:30

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
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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
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
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手ストローク片手プッシュ 右/左by25 プッシュ側で呼吸	150		0:04:30
S	50	× 4	1	1' 00"	5	FR H	呼吸時に水中を見よう	200		0:04:00
S	100	× 8	1	1' 50"	4	FR	一定のペース	800		0:14:40
S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho E		150		0:04:30
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる	150		0:03:30
1)	P	50	× 2	3	0' 50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
2)	P	200	× 1	3	4' 00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	600	0:12:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			
S	100	× 2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3350		1:26:10



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2021/5/25 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

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
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	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手ストローク片手プッシュ 右/左by25 プッシュ側で呼吸	150		0:04:30
S	50	× 4	1	1' 15"	5	FR	H 呼吸時に水中を見よう	200		0:05:00
S	100	× 6	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	600		0:12:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho	E	150		0:04:30
P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを上げる	150		0:04:00
1)	P	50	× 1	3	1' 00"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
2)	P	200	× 1	3	4' 30"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	600	0:13:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	100	× 2	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう	200		0:04:30
DW										0:05:00
Total								2950		1:26:00