

A																		
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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES								300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルを上から掴む プルブイは脛で挟む トローイン								150	0:03:00
Drill		25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面上 トローイン								100	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 40"	5	FR	パドル 大きいストローク								600	0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう								150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト・6サイトby25								150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して トローイン								150	0:03:30
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸								100	0:03:00
2)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR									600	0:09:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	E								200	0:04:00
4)	S	100	×	2	2	1' 25"	5	FR									400	0:05:40
5)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	E								200	0:04:00
6)	S	100	×	2	2	1' 20"	6	FR	H								400	0:05:20
				1	1	1' 00"			1)~6)レストナシ 6)→1)レスト1'									0:01:00
DW																		0:05:00
	Total																3800	1:25:00



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2021/6/5 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	パドルを上から掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面上 トローイン	100	0:04:00
	P	50	×	12	1	0'45"	5	FR	パドル 大きいストローク	600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して トローイン	150	0:03:30
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	1'35"	4	FR		400	0:06:20
3)	S	50	×	2	2	1'00"	2	FR	E	200	0:04:00
4)	S	100	×	2	2	1'30"	5	FR		400	0:06:00
5)	S	50	×	2	2	1'00"	2	FR	E	200	0:04:00
6)	S	100	×	2	2	1'25"	6	FR	H	400	0:05:40
				1	1	1'00"			1)~6)レストナシ 6)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:24:00

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
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300			0:05:30
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハドルを上から掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150			0:03:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング 背面腰の位置 つま先水面上 トローイン	100			0:04:00
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR ハドル 大きいストローク	600			0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150			0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 12サイト`/6サイト`by25	150			0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ 姿勢に注意して トローイン	150			0:03:30
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR 顔上げ横呼吸	100		0:03:00
2)	S	100	×	2	2	1' 40"	4	FR	400		0:06:40
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR E	200		0:04:00
4)	S	100	×	2	2	1' 35"	5	FR	400		0:06:20
5)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR E	200		0:04:00
6)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR H	200		0:03:00
				1	1	1' 00"		1)~6)レストナシ 6)→1)レスト1'			0:01:00
DW											0:05:00
Total								3400			1:25:00

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	繰り返す	300	0:07:00	
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルを上から掴む プルブイは脛で挟む	ドローイン	150	0:03:30	
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面上	ドローイン	100	0:04:00
	P	50	×	10	1	0' 50"	5	FR	パドル	大きいストローク	500	0:08:20	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	姿勢に注意して	ドローイン	150	0:03:30
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00	
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR			400	0:07:00	
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	E		200	0:04:00	
4)	S	100	×	2	2	1' 40"	5	FR			400	0:06:40	
5)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	E		200	0:04:00	
6)	S	100	×	1	2	1' 35"	6	FR	H		200	0:03:10	
				1	1	1' 00"			1)~6)レストナシ	6)→1)レスト1'		0:01:00	
DW												0:05:00	
	Total										3300	1:24:40	

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	繰返し	300	0:07:00		
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルを上から掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30		
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面上 トローイン	100	0:04:00		
P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル 大きいストローク	500	0:09:10		
S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00		
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して トローイン	150	0:04:00		
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00	
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR		400	0:07:20	
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	E	200	0:04:00	
4)	S	100	×	2	2	1' 45"	5	FR		400	0:07:00	
5)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	E	200	0:04:00	
6)	S	100	×	1	2	1' 40"	6	FR	H	200	0:03:20	
				1	1	1' 00"			1)~6)レストナシ 6)→1)レスト1'		0:01:00	
DW											0:05:00	
Total									3250	1:25:50		

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
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルを上から掴む	プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面上 トローイン	100	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 05"	5	FR	パドル	大きいストローク	400	0:08:40
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	姿勢に注意して トローイン	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:03:00
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
3)	S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	E		200	0:05:00
4)	S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR			200	0:04:00
5)	S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	E		200	0:05:00
6)	S	100	×	1	2	1' 55"	6	FR	H		200	0:03:50
				1	1	1' 00"			1)~6)レストナシ	6)→1)レスト1'		0:01:00
DW												0:05:00
	Total										2850	1:25:20