

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' 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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸 右/左by25	150	0:03:30
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	左右のストロークのタイミング	150	0:02:45
3)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手トストローク片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:03:30
4)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	左右のストロークのタイミング	150	0:02:45
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	パドル H	400	0:06:00
3)	P	50	×	1	2	0' 40"	6	FR	パドル H	100	0:01:20
4)	P	50	×	1	2	1' 00"	2	FR	E パドルナシ	100	0:02:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
1)	S	200	×	1	4	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	800	0:14:00
2)	S	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	H	600	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3850	1:25:50

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/6/6 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	FR	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	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	ストローク側で呼吸	右/左by25	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	左右のストロークのタイミング			150	0:02:45
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トストローク片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸	右/左by25	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	左右のストロークのタイミング			150	0:02:45
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ				0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR	パドル	DES		300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル	H		300	0:05:00
3)	P	50	×	1	2	0' 40"	6	FR	パドル	H		100	0:01:20
4)	P	50	×	1	2	1' 00"	2	FR	E	パドルナシ		100	0:02:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ	4)→1)レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E			150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		600	0:12:00	
2)	S	50	×	4	3	0' 45"	6	FR	H		600	0:09:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3550	1:26:50	

D										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	
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	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	ストローク側で呼吸	右/左by25	150	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	左右のストロークのタイミング			150	0:02:45
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トストローク片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸	右/左by25	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	左右のストロークのタイミング			150	0:02:45
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR	パドル	DES		300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル	H		300	0:05:00
3)	P	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	パドル	H		100	0:01:30
4)	P	50	×	1	2	1' 00"	2	FR	E	パドルナシ		100	0:02:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			600	0:12:00
2)	S	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	H			450	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00	
									2)→1)レストナシ			0:00:00	
DW												0:05:00	
Total											3400	1:25:30	

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	
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	×	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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク	ストローク側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	左右のストロークのタイミング		150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トストローク片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30
4)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	左右のストロークのタイミング		150	0:03:30
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	2・3・4	FR	パドル	DES	300	0:07:00
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	5	FR	パドル	H	300	0:06:00
3)	P	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	パドル	H	100	0:01:50
4)	P	50	×	1	2	1' 05"	2	FR	E	パドルナシ	100	0:02:10
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	2	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		400	0:09:00
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	6	FR	H		300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
Total										3050	1:27:30	