

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4 FR 板 ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	2 FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう ドローイン	150		0:03:00
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	3 FR 大きいストローク	600		0:09:30
2)	S	100	×	2	4	1' 20"	6 FR H 頑張ろう!	800		0:10:40
				1	3	0' 30"				0:01:30
				1	1	0' 30"	1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150		0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR パドル 12ストローク以内で泳ごう	150		0:04:00
1)	P	25	×	4	6	0' 30"	6 FR パドル H	600		0:12:00
2)	P	100	×	1	6	1' 40"	3 FR パドルナシ 1/3呼吸	600		0:10:00
				1	5	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:02:30
DW										0:05:00
	Total							3650		1:26:10

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう ドローイン	150	0:03:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	大きいストローク	600	0:10:30
2)	S	100	×	2	4	1' 30"	6	FR	H 頑張ろう!	800	0:12:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内で泳ごう	150	0:04:00	
1)	P	25	×	4	5	0' 30"	6	FR	パドル H	500	0:10:00
2)	P	100	×	1	5	1' 45"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	500	0:08:45
				1	4	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:15	

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2021/6/15 火曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板	ヘットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう ドローイン	150	0:03:30	
1)	S	100	×	5	1	1'50"	3	FR	大きいストローク	500	0:09:10
2)	S	100	×	2	4	1'35"	6	FR	H 頑張ろう!	800	0:12:40
				1	3	0'30"				0:01:30	
				1	1	0'30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 ファイニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内で泳ごう	150	0:04:00	
1)	P	25	×	4	5	0'30"	6	FR	パドル H	500	0:10:00
2)	P	100	×	1	5	1'50"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	500	0:09:10
				1	4	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:00	

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	
	K	50	× 3	1	1' 20"	4 FR	板 ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2 FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう ドローイン	150	0:03:30	
1)	S	100	× 6	1	1' 55"	3 FR	大きいストローク	600	0:11:30	
2)	S	100	× 2	3	1' 40"	6 FR	H 頑張ろう!	600	0:10:00	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2 FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:00	
	P	25	× 6	1	0' 40"	6 FR	パドル 12ストローク以内で泳ごう	150	0:04:00	
1)	P	25	× 4	5	0' 30"	6 FR	パドル H	500	0:10:00	
2)	P	100	× 1	5	2' 00"	3 FR	パドルナシ 1/3呼吸	500	0:10:00	
			1	4	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:00	
DW										0:05:00
Total								3250	1:26:00	

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
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板	ヘッドダウン	腰の位置を高く	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと打とう	ドローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	5	1	2' 05"	3	FR	大きいストローク		500	0:10:25
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	6	FR	H	頑張ろう!	600	0:11:30
				1	2	0' 30"						0:01:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	体を斜めに	肘は常に水面上	150	0:04:30
								フィニッシュで飛沫を飛ばそう				
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル	12ストローク以内で泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	4	4	0' 30"	6	FR	パドル H		400	0:08:00
2)	P	100	×	1	4	2' 15"	3	FR	パドルナシ	1/3呼吸	400	0:09:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
Total											2950	1:25:55