

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/7/1 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	背面腰の位置	ドロイン プルブイナシ つま先水面上	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	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す	150	0:03:30
1)	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	200	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FLY・FR	10mFLY潜水/15mFR3ストローク3"ストップ	100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	H	400	0:06:00
4)	S	100	×	5	2	1' 30"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:26:00

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2021/7/1 木曜日
【泳法注意】
フィンッシュ
【主観的強度】
5

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	背面腰の位置 トローイン	プルブイナシ つま先水面上		150	0:05:00
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 フィンッシュで飛沫を飛ばす		150	0:04:00
1)	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
2)	P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル H		150	0:03:30
3)	P	200	×	1	1	3'30"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸		200	0:03:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E			150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	2	1'00"	9	FLY・FR	10mFLY潜水/15mFR3ストローク3"ストップ		100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	1/3呼吸		100	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	0'50"	5	FR	H		300	0:05:00
4)	S	100	×	4	2	1'40"	4	FR	一定ペース		800	0:13:20
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:27:20

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
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
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	背面腰の位置	ドロイン プルブイナシ つま先水面上		150	0:05:00
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す		150	0:04:00
1)	P	50	×	10	1	0'50"	5	FR	パドル		500	0:08:20
2)	P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル H		150	0:03:30
3)	P	200	×	1	1	3'40"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸		200	0:03:40
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E			150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	2	1'00"	9	FLY・FR	10mFLY潜水/15mFR3ストローク3"ストップ		100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	1/3呼吸		100	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	0'50"	5	FR	H		300	0:05:00
4)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR	一定ペース		800	0:14:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3250	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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置	ドロイン プルプイナシ つま先水面上		150	0:05:00
	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す		150	0:04:00
1)	P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル			500	0:09:10
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル H			150	0:03:30
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸			200	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E			150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FLY・FR	10mFLY潜水/15mFR3ストローク3"ストップ			100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸			100	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	0' 55"	5	FR	H			200	0:03:40
4)	S	100	×	4	2	1' 50"	4	FR	一定ペース			800	0:14:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
Total												3150	1:27:00

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
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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 トローイン	プルブイナシ つま先水面上		150	0:05:00
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 フィニッシュで飛沫を飛ばす		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	ハドル		300	0:06:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル H		150	0:04:00
3)	P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	ハドルナシ 1/3呼吸		200	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E			150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FLY・FR	10mFLY潜水/15mFR3ストローク3"ストップ		100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸		100	0:04:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR	H		200	0:04:00
4)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	一定ペース		600	0:12:30
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											2750	1:26:00