

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	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング			300	0:05:00	
S	100	×	3	5	1' 25"	5	FR				1500	0:21:15	
			1	4	0' 30"							0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
S	15	×	4	1	0' 45"	6	FR	5mラインでスカーリング静止5"～顔上げ横呼吸で20mまで H			60	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル 顔上げ 入水～キャッチに集中して			150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	2	0' 40"	5	FR	パドル			100	0:01:20
2)	P	100	×	1	2	1' 40"	4	FR	パドル			200	0:03:20
3)	P	200	×	1	2	3' 50"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ			400	0:07:40
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:30	
DW												0:05:00	
Total											3760	1:26:05	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/7/27 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:30
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150		0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150		0:04:00
S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング	300		0:05:30
S	100	× 3	4	1' 35"	5	FR		1200		0:19:00
		1	3	0' 30"						0:01:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
S	15	× 6	1	0' 45"	6	FR	5mラインでスカーリング静止5"～顔上げ横呼吸で20mまで H	90		0:04:30
P	25	× 6	1	0' 40"	3	FR	パドル 顔上げ 入水～キャッチに集中して	150		0:04:00
1)	P	50	× 1	2	0' 45"	5	FR	パドル	100	0:01:30
2)	P	100	× 1	2	1' 45"	4	FR	パドル	200	0:03:30
3)	P	200	× 1	2	4' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00
			1	1	0' 30"					0:00:30
DW										0:05:00
Total								3490		1:27:30

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
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES		300	0:05:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転		100	0:03:00
Drill		50	×	3	1	1' 20"	4	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミング		300	0:05:30
	S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR		1200	0:20:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	15	×	4	1	0' 45"	6	FR 5mラインでスカーリング°静止5"~顔上げ横呼吸で20mまで H		60	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR パドル 顔上げ 入水~キャッチに集中して		150	0:04:00
1)	P	50	×	1	2	0' 50"	5	FR パドル		100	0:01:40
2)	P	100	×	1	2	1' 50"	4	FR パドル		200	0:03:40
3)	P	200	×	1	2	4' 00"	2	FR 1/3呼吸 パドルナシ		400	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3410	1:25:50

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
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸		150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸	呼吸のタイミング		300	0:06:00
	S	100	×	3	3	1'50"	5	FR				900	0:16:30
				1	2	0'30"							0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	15	×	6	1	0'45"	6	FR	5mラインでスカーリング静止5"～顔上げ横呼吸で20mまで	H		90	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドル 顔上げ	入水～キャッチに集中して		150	0:04:00
1)	P	50	×	1	2	0'50"	5	FR	パドル			100	0:01:40
2)	P	100	×	1	2	1'50"	4	FR	パドル			200	0:03:40
3)	P	200	×	1	2	4'00"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ		400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3190	1:26:20

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
	S	100	×	3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES			300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸		150	0:04:30
	S	50	×	7	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸	呼吸のタイミング		350	0:07:35
	S	100	×	3	2	2' 00"	5	FR				600	0:12:00
				1	1	0' 30"							0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	15	×	6	1	0' 45"	6	FR	5mラインでスカーリング静止5"～顔上げ横呼吸で20mまで	H		90	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル 顔上げ	入水～キャッチに集中して		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	パドル			100	0:02:00
2)	P	100	×	1	2	2' 00"	4	FR	パドル			200	0:04:00
3)	P	200	×	1	2	4' 15"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ		400	0:08:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											2940	1:26:05