

B												
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	繰り返シ	300	0:06:00
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	ドックパドル		プルプイ		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR		パドルの先端を掴む	キャッチの肘上げ意識	150	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR		パドル	12ストローク以内	150	0:03:30
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR		パドル	1E1H×3・1E2H×2	600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho		E		150	0:04:30
K	100	×	2	1	2' 30"	3	FR		12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング°	200	0:05:00
Drill	100	×	3	1	2' 30"	2	FR		0~50→キャッチアップ°	50~100→片手横右/左by25	300	0:07:30
1)	S	200	×	1	5	3' 30"	3	FR			1000	0:17:30
2)	S	50	×	1	5	0' 40"	6	FR		H	250	0:03:20
				1	4	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:25:20

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/8/22 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR		ビルトアップ°		200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル		プルプイ		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR		パドルの先端を掴む	キャッチの肘上げ意識	150	0:03:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR		パドル	12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR		パドル	1E1H×3・1E2H×2	600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho		E		150	0:04:30
K	100	×	2	1	2' 45"	3	FR		12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング°	200	0:05:30
Drill	100	×	3	1	2' 40"	2	FR		0~50→キャッチアップ°	50~100→片手横右/左by25	300	0:08:00
1)	S	200	×	1	4	3' 45"	3	FR			800	0:15:00
2)	S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR		H	200	0:03:00
				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										3200	1:26:00

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	繰り返し		300	0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルプイ		150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドルの先端を掴む キャッチの肘上げ意識		150	0:03:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3・1E2H×2		600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30	
K	100	×	2	1	2' 45"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング		200	0:05:30	
Drill	100	×	3	1	2' 40"	2	FR	0~50→キャッチアップ 50~100→片手横右/左by25		300	0:08:00	
1)	S	200	×	1	4	3' 50"	3	FR			800	0:15:20
2)	S	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	H		200	0:03:20
				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											3200	1:26:40

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繰り返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドルの先端を掴む キャッチの肘上げ意識	150		0:03:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR パドル 1E1H×3・1E2H×2	600		0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E	150		0:04:30
K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR 12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	200		0:06:00
Drill	100	×	2	1	2' 50"	2	FR 0~50→キャッチアップ 50~100→片手横右/左by25	200		0:05:40
1)	S	200	×	1	4	4' 00"	3	FR	800	0:16:00
2)	S	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	200	0:03:20
				1	3	0' 00"				0:00:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								3100		1:25:30

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR		ビルトアップ°		200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル		プルプイ		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR		パドルの先端を掴む	キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR		パドル	12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR		パドル	1E1H×3・1E2H×2	600	0:14:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho		E		150	0:04:30
K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR		12サイドスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング°	200	0:06:00
Drill	100	×	2	1	3' 00"	2	FR		0~50→キャッチアップ°	50~100→片手横右/左by25	200	0:06:00
1)	S	200	×	1	3	4' 30"	3	FR			600	0:13:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR		H	150	0:03:00
				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											2850	1:27:00