

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 ドローイン つま先水面 プルプイナシ				150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの加速を意識				150	0:03:30	
K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25				100	0:02:30	
KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ				100	0:04:00	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DPS				450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	1' 15"	7	FR	パドル H				300	0:07:30
3)	S	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	DES				450	0:09:00
4)	S	50	×	2	3	1' 15"	7	FR	H				300	0:07:30
				1	2	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"					0:01:00
S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	一定ペース				600	0:09:30	
DW												0:05:00		
Total											3350	1:27:00		

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2021/8/24 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

C										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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置	ドロイン	つま先水面	プルブイナシ	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュの加速を意識		150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:04:00	
KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ			100	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3・4・5	FR	パドル	DPS	300	0:07:00	
2)	P	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	パドル	H	200	0:05:00	
3)	S	50	×	3	2	1' 10"	3・4・5	FR	DES		300	0:07:00	
4)	S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H		200	0:05:00	
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ	4)→1)レスト30"		0:00:30	
S	100	×	8	1	1' 45"	3	FR	一定ペース			800	0:14:00	
DW												0:05:00	
Total											3100	1:25:30	

【テーマ】
 強化期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2021/8/24 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	背面腰の位置	ドロイン つま先水面 プルブイナシ		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュの加速を意識		150	0:04:00
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	3ストローク3"ストップ			100	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1'10"	3・4・5	FR	パドル DPS		300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	1'15"	7	FR	パドル H		200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	1'10"	3・4・5	FR	DES		300	0:07:00
4)	S	50	×	2	2	1'15"	7	FR	H		200	0:05:00
				1	1	0'30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:00:30
S	100	×	8	1	1'50"	3	FR	一定ペース			800	0:14:40
DW												0:05:00
Total											3100	1:26:10

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	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES					300	0:06:00	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 トローイン つま先水面 プルブイナシ					150	0:05:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 ファイニッシュの加速を意識					150	0:04:00	
K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25					150	0:04:00	
KD	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ					100	0:04:00	
1)	P	50	× 3	2	1' 10"	3・4・5	FR	ハドル DPS					300	0:07:00
2)	P	50	× 2	2	1' 15"	7	FR	ハドル H					200	0:05:00
3)	S	50	× 3	2	1' 10"	3・4・5	FR	DES					300	0:07:00
4)	S	50	× 2	2	1' 15"	7	FR	H					200	0:05:00
			1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"						0:00:30
S	100	× 7	1	1' 55"	3	FR	一定ペース					700	0:13:25	
DW												0:05:00		
Total											3000	1:25:25		

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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	背面腰の位置	ドロイン つま先水面	プルブイナシ	150	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュの加速を意識		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:30
KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ			100	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3・4・5	FR	パドル DPS		300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	パドル H		200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1' 10"	3・4・5	FR	DES		300	0:07:00
4)	S	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	H		200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:00:30
S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	一定ペース			400	0:08:40
DW												0:05:00
Total											2700	1:26:10