

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
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 姿勢に注意して	150	0:03:30	
1)	P	100	×	1	3	2'00"	2~6	FR	パドル ビルトアップ	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	3	0'40"	6	FR	パドル H	450	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho E		150	0:04:30	
1)	S	25	×	6	1	0'20"	5	FR		150	0:02:00
2)	S	50	×	8	1	0'45"	5	FR		400	0:06:00
3)	S	100	×	4	1	1'30"	5	FR		400	0:06:00
4)	S	400	×	1	1	7'30"	2	FR E		400	0:07:30
5)	S	100	×	4	1	1'30"	5	FR		400	0:06:00
6)	S	50	×	8	1	0'45"	5	FR		400	0:06:00
7)	S	25	×	6	1	0'20"	5	FR		150	0:02:00
				1	6	0'30"			1)~7)レスト30"		0:03:00
DW											0:05:00
Total									3950	1:27:00	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/8/29 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
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' 10"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して	150		0:03:30
1)	P	100	× 1	3	2' 00"	2~6	FR	パドル ヒルトアップ	300	0:06:00
2)	P	50	× 3	3	0' 45"	6	FR	パドル H	450	0:06:45
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho E		150		0:04:30
1)	S	25	× 6	1	0' 25"	5	FR		150	0:02:30
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
3)	S	100	× 3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
4)	S	400	× 1	1	8' 00"	2	FR E		400	0:08:00
5)	S	100	× 3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
6)	S	50	× 6	1	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
7)	S	25	× 6	1	0' 25"	5	FR		150	0:02:30
			1	6	0' 30"			1)~7)レスト30"		0:03:00
DW										0:05:00
Total								3550		1:26:15

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ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	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' 10"	2	FR	キャッチアップ	姿勢に注意して	150	0:03:30
1)	P	100	× 1	3	2' 00"	2~6	FR	パドル ヒルトアップ		300	0:06:00
2)	P	50	× 3	3	0' 50"	6	FR	パドル H		450	0:07:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho E			150	0:04:30
1)	S	25	× 4	1	0' 25"	5	FR			100	0:01:40
2)	S	50	× 6	1	0' 55"	5	FR			300	0:05:30
3)	S	100	× 3	1	1' 45"	5	FR			300	0:05:15
4)	S	400	× 1	1	8' 00"	2	FR E			400	0:08:00
5)	S	100	× 3	1	1' 45"	5	FR			300	0:05:15
6)	S	50	× 6	1	0' 55"	5	FR			300	0:05:30
7)	S	25	× 4	1	0' 25"	5	FR			100	0:01:40
			1	6	0' 30"			1)~7)レスト30"			0:03:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:26:50

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
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
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' 10"	2	FR	キャッチアップ	姿勢に注意して		150	0:03:30
1)	P	100	×	1	3	2' 10"	2~6	FR	パドル ビルトアップ		300	0:06:30
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル H		450	0:07:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E			100	0:03:00
1)	S	25	×	4	1	0' 25"	5	FR			100	0:01:40
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR			300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR			300	0:05:30
4)	S	400	×	1	1	8' 00"	2	FR	E		400	0:08:00
5)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR			300	0:05:30
6)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR			300	0:05:30
7)	S	25	×	4	1	0' 25"	5	FR			100	0:01:40
				1	6	0' 30"			1)~7)レスト30"			0:03:00
DW												0:05:00
Total											3400	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
Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
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 姿勢に注意して	150		0:04:00
1)	P	100	× 1	3	2' 20"	2~6	FR	パドル ヒルトアップ	300	0:07:00
2)	P	50	× 3	3	1' 00"	6	FR	パドル H	450	0:09:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	× 4	1	0' 45"	1	Cho E		100		0:03:00
1)	S	25	× 4	1	0' 30"	5	FR		100	0:02:00
2)	S	50	× 3	1	1' 00"	5	FR		150	0:03:00
3)	S	100	× 3	1	2' 00"	5	FR		300	0:06:00
4)	S	300	× 1	1	7' 00"	2	FR E		300	0:07:00
5)	S	100	× 3	1	2' 00"	5	FR		300	0:06:00
6)	S	50	× 3	1	1' 00"	5	FR		150	0:03:00
7)	S	25	× 4	1	0' 30"	5	FR		100	0:02:00
			1	6	0' 30"			1)~7)レスト30"		0:03:00
DW										0:05:00
Total								3000		1:26:30