

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
K	100	×	2	1	2' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	ドロイン			200	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと	とう		150	0:03:30
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				800	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル	片手フィニッシュ	右/左by25	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
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	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル	H			750	0:10:00
			1	4	0' 40"								0:02:40
P	200	×	2	1	3' 15"	4	FR	1/3呼吸				400	0:06:30
S	25	×	12	1	0' 30"	6・3	FR	1~6→H	7~12→E			300	0:06:00
DW													0:05:00
Total												3800	1:27:10

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/9/9 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4 FR	DES	300		0:05:30
K	100	×	2	1	2'45"	3 FR	板ヘッドダウン トローイン	200		0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'10"	2 FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150		0:03:30
S	100	×	6	1	1'40"	4 FR	一定ペース	600		0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2 FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150		0:04:30
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	×	4	3	0'45"	6 FR	パドル H	600		0:09:00
			1	2	0'45"					0:01:30
P	200	×	2	1	3'30"	4 FR	1/3呼吸	400		0:07:00
S	25	×	12	1	0'35"	6・3 FR	1~6→H 7~12→E	300		0:07:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:26:30

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/9/9 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
K	100	×	2	1	3'00"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン				200	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう				150	0:03:30
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30
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	×	3	3	0'45"	6	FR	パドル H				450	0:06:45
			1	2	0'45"								0:01:30
P	200	×	2	1	3'45"	4	FR	1/3呼吸				400	0:07:30
S	25	×	12	1	0'35"	6・3	FR	1~6→H 7~12→E				300	0:07:00
DW												0:05:00	
Total											3300	1:25:45	

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
K	100	×	2	1	3'00"	3	FR 板ヘッドダウン トローイン	200		0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR 一定ペース	600		0:11:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150		0:04:30
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	×	3	3	0'50"	6	FR パドル H	450		0:07:30
			1	2	0'50"					0:01:40
P	200	×	2	1	4'00"	4	FR 1/3呼吸	400		0:08:00
S	25	×	10	1	0'35"	6・3	FR 1~4→H 5~10→E	250		0:05:50
DW										0:05:00
Total								3250		1:27:30

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	FR	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
K	100	×	2	1	3'00"	3	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		200	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかりと		150	0:04:30
S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25
S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ	右/左by25	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:30
P	50	×	3	3	0'55"	6	FR	パドル	H		450	0:08:15
			1	2	0'55"							0:01:50
P	200	×	1	1	4'30"	4	FR	1/3呼吸			200	0:04:30
S	25	×	10	1	0'40"	6・3	FR	1~4→H	5~10→E		250	0:06:40
DW												0:05:00
Total											2900	1:26:40