

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
2)	P	100	×	2	1	2' 00"	3・6	FR	パドル 1E1H		200	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル		300	0:04:30
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	E		150	0:04:00
Drill		50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 4~6→リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチとのタイミング		300	0:07:30
	S	100	×	2	5	1' 25"	5	FR	H		1000	0:14:10
				1	4	0' 30"						0:02:00
Drill・S		25	×	6	1	0' 40"	2・4	FLY	Drill→1・2・4・5本目片手前横呼吸3ストローク S→3・6本目		150	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	H 3ストローク3"ストップ		150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	ラスト5m顔上げ		100	0:04:00
2)	S	50	×	4	2	0' 45"	5	FR			400	0:06:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											3600	1:27:10

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2021/9/16 木曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	100	×	2	1	2' 00"	3・6	FR	パドル 1E1H	200	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
				1	1	1' 00"			3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E	150	0:04:30	
Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	1~3→片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 4~6→リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチとのタイミング	300	0:07:30	
S	100	×	2	4	1' 35"	5	FR	H	800	0:12:40	
				1	3	0' 30"					0:01:30
Drill・S	25	×	6	1	0' 45"	2・4	FLY	Drill→1・2・4・5本目片手前横呼吸3ストローク S→3・6本目	150	0:04:30	
K	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	H 3ストローク3"ストップ	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	ラスト5m顔上げ	100	0:04:00
2)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:30
									3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total									3300	1:27:10	

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6 FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	100	×	2	1	2' 00"	3・6 FR	パドル 1E1H	200	0:04:00
3)	P	50	×	5	1	0' 50"	5 FR	パドル	250	0:04:10
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 Cho	E	150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2 FR	1~3→片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 4~6→リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチとのタイミング	300	0:07:30
	S	100	×	2	4	1' 40"	5 FR	H	800	0:13:20
				1	3	0' 30"				0:01:30
	Drill・S	25	×	6	1	0' 45"	2・4 FLY	Drill→1・2・4・5本目片手前横呼吸3ストローク S→3・6本目	150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	7 FR	H 3ストローク3"ストップ	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9 FR	ラスト5m顔上げ	100	0:04:00
2)	S	50	×	3	2	0' 50"	5 FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	3 FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3250	1:27:00

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ		200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	100	×	2	1	2' 00"	3・6	FR パドル 1E1H	200	0:04:00
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR パドル	300	0:05:30
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E		150	0:04:30
Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR 1~3→片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 4~6→リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチとのタイミング	300	0:07:30	
S	100	×	2	4	1' 50"	5	FR H	800	0:14:40	
				1	3	0' 30"				0:01:30
Drill・S	25	×	6	1	0' 45"	2・4	FLY Drill→1・2・4・5本目片手前横呼吸3ストローク S→3・6本目	150	0:04:30	
K	25	×	4	1	0' 45"	7	FR H 3ストローク3"ストップ	100	0:03:00	
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR ラスト5m顔上げ	100	0:04:00
2)	S	50	×	2	2	0' 55"	5	FR	200	0:03:40
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:50



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2021/9/16 木曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
2)	P	100	×	2	1	2' 15"	3・6	FR	パドル 1E1H	200	0:04:30	
3)	P	50	×	4	1	1' 05"	5	FR	パドル	200	0:04:20	
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30	
Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	1~3→片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 4~6→リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチとのタイミング		300	0:09:00	
S	100	×	2	3	2' 00"	5	FR	H		600	0:12:00	
				1	2	0' 30"					0:01:00	
Drill・S	25	×	6	1	0' 45"	2・4	FLY	Drill→1・2・4・5本目片手前横呼吸3ストローク S→3・6本目		150	0:04:30	
K	25	×	4	1	0' 45"	7	FR	H 3ストローク3"ストップ		100	0:03:00	
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	ラスト5m顔上げ		100	0:04:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR			200	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW											0:05:00	
Total										2850	1:27:20	