

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	ドックパドル/スカーリング by25 プルプイ	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左 by25 1ストローク2スカル	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR パドル H	300	0:07:00
3)	P	200	×	1	1	3' 15"	3	FR 1/3呼吸	200	0:03:15
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FLY 1・2・5・6→板1/2呼吸 3・4→背面	150	0:04:30
2)	K	25	×	2	1	0' 45"	2	BA ローリングキック	50	0:01:30
3)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	100	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 片手横右/左 by25	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR H 頑張ろう!	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	4	1' 40"	3	FR 1/3呼吸	1200	0:20:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total									3400	1:27:15

【テーマ】  
調整期B  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2021/9/28 火曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
7

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
1)	Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	ドックパドル/スカーリングby25 プルブイ	150		0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 1ストローク2スカル	150		0:04:30
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300		0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR パドル H	300		0:07:30
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR 1/3呼吸	200		0:03:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FLY 1・2・5・6→板1/2呼吸 3・4→背面	150		0:04:30
2)	K	25	×	2	1	0' 45"	2	BA ローリングキック	50		0:01:30
3)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	100		0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25	150		0:04:00
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR H 頑張ろう!	150		0:03:00
2)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR 1/3呼吸	900		0:16:30
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total									3050		1:25:30

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
1)	Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	トックパドル/スカーリング by25 プルバイ	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左 by25 1ストローク2スカル	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR パドル H	300	0:07:30
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR 1/3呼吸	200	0:03:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FLY 1・2・5・6→板1/2呼吸 3・4→背面	150	0:04:30
2)	K	25	×	2	1	0' 45"	2	BA ローリングキック	50	0:01:30
3)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	100	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左 by25	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR H 頑張ろう!	150	0:03:00
2)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR 1/3呼吸	900	0:16:30
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total								3050		1:25:30

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
1)	Drill	50	×	3	1	1' 40"	2		ドックパドル/スカーリング by25 プルプイ	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25 1ストローク2スカル	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
3)	P	150	×	1	1	3' 00"	3	FR	1/3呼吸	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	FLY	1・2・5・6→板1/2呼吸 3・4→背面	150	0:04:30
2)	K	25	×	2	1	0' 45"	2	BA	ローリングキック	50	0:01:30
3)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	100	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 by25	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう!	150	0:03:00
2)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR	1/3呼吸	900	0:18:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3000	1:27:00

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
1)	Drill	50	×	3	1	1' 50"	2	トックパドル/スカーリング	by25 プルプイ	150	0:05:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 1ストローク2スカル	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 20"	7	FR	パドル H	300	0:08:00
3)	P	150	×	1	1	3' 20"	3	FR	1/3呼吸	150	0:03:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	4	FLY	1・2・5・6→板1/2呼吸 3・4→背面	150	0:05:00
2)	K	25	×	2	1	0' 50"	2	BA	ローリングキック	50	0:01:40
3)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	H 頑張ろう!	150	0:03:00
2)	S	100	×	2	3	2' 15"	3	FR	1/3呼吸	600	0:13:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2700	1:26:30