

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	
1)	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:03:30
3)	S	50	× 3	1	0' 55"	2・3・4	FR	DES 呼吸のタイミング→フィニッシュからリカバリーの前半に	150	0:02:45
				1	2	0' 00"				0:00:00
1)	K	50	× 3	1	1' 10"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:03:30
2)	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:03:30
3)	S	50	× 3	1	0' 50"	5	FR	H 呼吸のタイミング→フィニッシュからリカバリーの前半に	150	0:02:30
				1	2	0' 00"				0:00:00
	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	6	0' 40"	6	FR	パドル H	900	0:12:00
				1	5	1' 00"				0:05:00
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク ゆっくりと泳ごう	150	0:04:00
1)	S	200	× 4	1	3' 30"	3	FR		800	0:14:00
2)	S	25	× 6	1	0' 25"	6	FR	H 1/3呼吸	150	0:02:30
3)	S	100	× 3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
DW										0:05:00
	Total							3650		1:26:45

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/10/5 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
1)	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	× 3	1	1' 00"	2・3・4	FR	DES 呼吸のタイミング→フィニッシュからリカバリーの前半に	150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:03:30
3)	S	50	× 3	1	0' 50"	5	FR	H 呼吸のタイミング→フィニッシュからリカバリーの前半に	150	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	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	4	0' 45"	6	FR	パドル H	800	0:12:00
				1	3	1' 00"				0:03:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク ゆっくりと泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	× 3	1	3' 40"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	25	× 6	1	0' 30"	6	FR	H 1/3呼吸	150	0:03:00
3)	S	100	× 3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:30

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		
1)	K	50	× 3	1	1' 30"	3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
2)	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2 FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00		
3)	S	50	× 3	1	1' 00"	2・3・4 FR DES 呼吸のタイミング→フィニッシュからリカバリーの前半に	150	0:03:00		
				1	2	0' 00"				0:00:00
1)	K	50	× 3	1	1' 20"	3 FR 12サイド/6サイドby25	150	0:04:00		
2)	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2 FR 片手前右/左by25	150	0:03:30		
3)	S	50	× 3	1	0' 50"	5 FR H 呼吸のタイミング→フィニッシュからリカバリーの前半に	150	0:02:30		
				1	2	0' 00"				0:00:00
	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' 45"	6 FR パドル H	750	0:11:15		
				1	4	1' 00"				0:04:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	1 FLY 片手前横呼吸 右/左3ストローク ゆっくりと泳ごう	150	0:04:30		
1)	S	200	× 3	1	3' 50"	3 FR	600	0:11:30		
2)	S	25	× 6	1	0' 30"	6 FR H 1/3呼吸	150	0:03:00		
3)	S	100	× 3	1	1' 55"	3 FR	300	0:05:45		
				1	2	0' 00"				0:00:00
DW										0:05:00
Total							3300	1:26:30		

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		
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	DES 呼吸のタイミング→フィニッシュからリカバリーの前半に	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	H 呼吸のタイミング→フィニッシュからリカバリーの前半に	150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	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	4	0' 50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00
				1	3	1' 00"					0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク ゆっくりと泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR		600	0:12:00
2)	S	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	H 1/3呼吸	150	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total								3150			1:25:00

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	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2・3・4	FR	DES 呼吸のタイミング→フィニッシュからリカバリーの前半に	150	0:03:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	H 呼吸のタイミング→フィニッシュからリカバリーの前半に	150	0:03:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
	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	4	0' 55"	6	FR	パドル H	600	0:11:00
				1	3	1' 00"					0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク ゆっくりと泳ごう	150	0:04:30
1)	S	150	×	3	1	3' 20"	3	FR		450	0:10:00
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H 1/3呼吸	150	0:03:30
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR		200	0:04:20
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									2900	1:26:20	