

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	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	ドロイン	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を射斜めに	肘は水面上	150	0:04:00
									フィニッシュで飛沫を飛ばす				
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	P	100	×	3	3	1' 40"	3	FR	パドル	丁寧に		900	0:15:00
2)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	パドル	H		150	0:02:00
				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	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		200	0:05:00
1)	D	25	×	2	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸			200	0:06:00
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	H			200	0:04:00
3)	S	100	×	2	4	1' 30"	4	FR				800	0:12:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:30
DW													0:05:00
Total												3550	1:26:30

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2021/10/28 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

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	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	ドロイン	150	0:05:00		
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を射斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす				150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
1)	P	100	× 3	3	1' 50"	3	FR	パドル 丁寧に				900	0:16:30
2)	P	50	× 1	3	0' 40"	7	FR	パドル H				150	0:02:00
			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	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	× 4	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:05:00	
1)	D	25	× 2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				150	0:04:30
2)	S	50	× 1	3	1' 00"	7	FR	H				150	0:03:00
3)	S	100	× 2	3	1' 40"	4	FR					600	0:10:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00		
Total										3250	1:25:00		

【テーマ】
 基礎期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2021/10/28 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

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	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	ドロイン	150	0:05:00		
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を射斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす				150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
1)	P	100	× 3	3	1' 50"	3	FR	パドル 丁寧に				900	0:16:30
2)	P	50	× 1	3	0' 45"	7	FR	パドル H				150	0:02:15
			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	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	× 4	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:05:00	
1)	D	25	× 2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				150	0:04:30
2)	S	50	× 1	3	1' 00"	7	FR	H				150	0:03:00
3)	S	100	× 2	3	1' 45"	4	FR					600	0:10:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00		
Total											3250	1:25:45	

E										Distance	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
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	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング*	背面腰の位置	プルブイナシ	ドロイン	150	0:05:00		
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を射斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす				150	0:04:30	
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
1)	P	100	× 3	3	1' 55"	3	FR	パドル 丁寧に				900	0:17:15
2)	P	50	× 1	3	0' 45"	7	FR	パドル H				150	0:02:15
			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	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
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	
1)	D	25	× 2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				150	0:04:30
2)	S	50	× 1	3	1' 00"	7	FR	H				150	0:03:00
3)	S	100	× 2	3	1' 50"	4	FR					600	0:11:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00		
Total										3200	1:26:30		

F										Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ ドローイン		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を射斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
1)	P	100	×	3	2	2' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:30
2)	P	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	パドル H	100	0:01:50
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
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
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	1' 15"	7	FR	H	150	0:03:45
3)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR		600	0:12:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:25:35