

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00	
S	100	×	3	1	0' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:02:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン				150	0:03:00	
P	50	×	4	4	0' 45"	6	FR	パドル				800	0:12:00	
				1	3	0' 45"							0:02:15	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00	
1)	S	25	×	10	1	0' 30"	2・6	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸				250	0:05:00
2)	S	100	×	3	4	1' 30"	4	FR	一定ペース				1200	0:18:00
				1	3	0' 30"							0:01:30	
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	丁寧に				300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
DW													0:05:00	
Total												3900	1:26:15	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/2/8 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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ストロークずつ 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	50	×	3	1	1'20"	3	FR 板ヘットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
P	50	×	3	4	0'45"	6	FR パドル	600	0:09:00	
			1	3	0'45"				0:02:15	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:00	
1)	S	25	×	8	1	0'30"	2・6	FR 1E1H H→顔上げ横呼吸	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	4	1'40"	4	FR 一定ペース	1200	0:20:00
			1	3	0'30"				0:01:30	
3)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR 丁寧に	150	0:03:00
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00
Total								3500	1:26:45	

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	FR	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ	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	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む	ドロイン		150	0:03:30
P	50	×	2	5	0'45"	6	FR	パドル				500	0:07:30
			1	4	0'45"								0:03:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0'30"	2・6	FR	1E1H	H→顔上げ横呼吸		150	0:03:00
2)	S	100	×	3	4	1'45"	4	FR	一定ペース			1200	0:21:00
			1	3	0'30"								0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	丁寧に			150	0:03:00
			1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW													0:05:00
Total												3350	1:26:00

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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 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	50	×	3	1	1'20"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150		0:03:30
P	50	×	3	3	0'50"	6	FR ハドル	450		0:07:30
			1	3	0'50"					0:02:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ	150		0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0'30"	2・6	FR 1E1H H→顔上げ横呼吸	150	0:03:00
2)	S	100	×	3	4	1'50"	4	FR 一定ペース	1200	0:22:00
			1	3	0'30"					0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR 丁寧に	150	0:03:00
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:27:00

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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ	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	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む	ドロイン		150	0:04:00
P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル				450	0:08:15
			1	2	0' 55"								0:01:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ				100	0:03:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2・6	FR	1E1H	H→顔上げ横呼吸		150	0:03:30
2)	S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR	一定ペース			900	0:18:45
			1	2	0' 30"								0:01:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	丁寧に			150	0:03:30
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW													0:05:00
Total												2950	1:26:20