

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	K	50	×	3	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		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して		150	0:03:00
1)	S	100	×	1	5	1' 35"	3	FR				500	0:07:55
2)	S	100	×	1	5	1' 25"	5	FR				500	0:07:05
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	100	×	3	4	1' 40"	3	FR	パドル			1200	0:20:00
2)	P	100	×	1	4	1' 20"	6	FR	パドル			400	0:05:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう！			100	0:04:00
DW													0:05:00
Total												3900	1:26:20

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/2/15 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 5

C											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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	3	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		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	アップキックを意識して		150	0:03:30
1)	S	100	×	1	5	1' 45"	3	FR			500	0:08:45
2)	S	100	×	1	5	1' 35"	5	FR			500	0:07:55
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	100	×	3	3	1' 50"	3	FR	パドル		900	0:16:30
2)	P	100	×	1	3	1' 30"	6	FR	パドル		300	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう！			100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3500	1:25:10

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	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	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ°	アップキックを意識して	100	0:02:30
1)	S	100	×	1	5	1'50"	3	FR			500	0:09:10
2)	S	100	×	1	5	1'40"	5	FR			500	0:08:20
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	100	×	3	3	1'55"	3	FR	ハドル		900	0:17:15
2)	P	100	×	1	3	1'35"	6	FR	ハドル		300	0:04:45
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	頑張ろう！		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3450	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
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アッ°左ダウ°/左アッ°右ダウ°by25	腰の回転	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアッ°	アッ°キックを意識して	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	1' 55"	3	FR		400	0:07:40
2)	S	100	×	1	4	1' 45"	5	FR		400	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	100	×	3	3	2' 00"	3	FR	パドル	900	0:18:00
2)	P	100	×	1	3	1' 40"	6	FR	パドル	300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう!		100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:26:10

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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	3	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	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°	アップキックを意識して	100	0:03:00
1)	S	100	×	1	3	2' 10"	3	FR			300	0:06:30
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	5	FR			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	100	×	3	3	2' 10"	3	FR	パドル		900	0:19:30
2)	P	100	×	1	3	1' 50"	6	FR	パドル		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう！		100	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3050	1:26:30