

A														
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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30	
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	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:03:00	
P	50	×	15	1	0' 40"	5	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう				750	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00	
1)	S	100	×	7	1	1' 25"	4	FR	一定ペース				700	0:09:55
2)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR	一定ペース				600	0:08:30
3)	S	100	×	5	1	1' 25"	4	FR	一定ペース				500	0:07:05
4)	S	100	×	4	1	1' 25"	4	FR	一定ペース				400	0:05:40
5)	S	100	×	3	1	1' 25"	4	FR	一定ペース				300	0:04:15
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"					0:02:00
DW												0:05:00		
Total											4350	1:25:25		



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/3/12 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
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	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00	
P	50	×	20	1	0' 45"	5	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう	1000	0:15:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
2)	S	100	×	5	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	500	0:07:30
3)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	400	0:06:00
4)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	300	0:04:30
5)	S	100	×	2	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	200	0:03:00
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									4100	1:25:00	

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
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	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR パドルの先を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR パドル 大きいストロークを維持しよう	600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR 一定ペース	600	0:10:00
2)	S	100	×	5	1	1' 40"	4	FR 一定ペース	500	0:08:20
3)	S	100	×	4	1	1' 40"	4	FR 一定ペース	400	0:06:40
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR 一定ペース	300	0:05:00
5)	S	100	×	2	1	1' 40"	4	FR 一定ペース	200	0:03:20
				1	4	0' 30"		1)~5)レスト30"		0:02:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:25:50

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	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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:04:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く					100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先を掴む プルブイは脛で挟む					150	0:03:30	
P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう					500	0:09:10	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース					600	0:10:30
2)	S	100	×	5	1	1' 45"	4	FR	一定ペース					500	0:08:45
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース					400	0:07:00
4)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	一定ペース					300	0:05:15
5)	S	100	×	2	1	1' 45"	4	FR	一定ペース					200	0:03:30
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"						0:02:00
DW													0:05:00		
Total											3550	1:25:40			

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30	
P	50	×	8	1	0' 55"	5	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう	400	0:07:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	500	0:09:10
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	400	0:07:20
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30
5)	S	100	×	2	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	200	0:03:40
			1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:25:30	

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	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	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	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先を掴む プルブイは脛で挟む			150	0:04:00	
P	50	×	9	1	1' 05"	5	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう			450	0:09:45	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			400	0:08:20
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			300	0:06:15
4)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			200	0:04:10
5)	S	100	×	1	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			100	0:02:05
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"				0:02:00
DW												0:05:00	
Total											3000	1:25:00	