

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	タイミングに注意して	300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:03:30	
S	100	×	3	5	1' 25"	5	FR		1500	0:21:15	
			1	4	0' 30"					0:02:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	CHO	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
			1	1	0' 30"					0:00:30	
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00	
Total								3950	1:26:45		

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/3/13 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
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	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	タイミングに注意して	300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0'35"	3	ロングトックパドル	キックを打とう	150	0:03:30	
S	100	×	3	4	1'35"	5	FR		1200	0:19:00	
			1	3	0'30"					0:01:30	
S	100	×	1	1	2'30"	1	CHO	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
Drill	25	×	6	1	0'35"	3	ロングトックパドル	パドル フルブイ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:26:30	

D										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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸		150	0:04:00
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	タイミングに注意して		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	ロングトックパドル	キックを打とう		150	0:03:30
S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR			1200	0:20:00
			1	3	0' 30"						0:01:30
S	100	×	1	1	2' 30"	1	CHO	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ		150	0:03:30
1)	P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル	500	0:09:10
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:26:40

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		
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	タイミングに注意して	300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	ロングドックパドル	キックを打とう	150	0:03:30	
S	100	×	3	3	1' 45"	5	FR		900	0:15:45	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	CHO	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	12	1	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
			1	1	0' 30"					0:00:30	
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00	
Total								3350	1:26:15		

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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150 0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150 0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	タイミングに注意して	300 0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	キックを打とう	150 0:04:00	
S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR		900 0:18:00	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	CHO	2'30"丁度で泳ごう	100 0:02:30	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイ	150 0:03:30	
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	パドル	300 0:06:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150 0:04:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30"	0:00:30
S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう	100 0:02:15	
DW									0:05:00	
Total								3050	1:26:15	