

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	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 2ドックパドル1ストローク	100	0:02:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR	パドル	900	0:12:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	フォーム	600	0:12:00
2)	S	100	×	3	3	1' 20"	5	FR		900	0:12:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
1)	K	25	×	2	2	0' 40"	3	FR	6サイド	100	0:02:40
2)	S	25	×	2	2	0' 35"	2	FR	丁寧に	100	0:02:20
3)	D	25	×	2	2	0' 30"	9	FR	頑張ろう!	100	0:02:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:25:00	

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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 2ドックパドル1ストローク	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	8	3	0' 45"	5	FR パドル	1200	0:18:00	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	2	FR フォーム	400	0:08:00
2)	S	100	×	3	2	1' 25"	5	FR	600	0:08:30
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
1)	K	25	×	2	2	0' 40"	3	FR 6サイト	100	0:02:40
2)	S	25	×	2	2	0' 35"	2	FR 丁寧に	100	0:02:20
3)	D	25	×	2	2	0' 30"	9	FR 頑張ろう!	100	0:02:00
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3700	1:25:00	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/5/7 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 2ドックパドル1ストローク	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900	0:15:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	2	FR	フォーム	400	0:08:00
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	5	FR		600	0:09:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
1)	K	25	×	2	2	0' 40"	3	FR	6サイト	100	0:02:40
2)	S	25	×	2	2	0' 35"	2	FR	丁寧に	100	0:02:20
3)	D	25	×	2	2	0' 30"	9	FR	頑張ろう!	100	0:02:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:24:30	

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
Drill	25	× 6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルバイ	150		0:04:30
Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 2ドックパドル1ストローク	150		0:04:30
P	25	× 6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	50	× 4	4	0'50"	5	FR	パドル	800		0:13:20
		1	3	0'30"						0:01:30
S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	S	100	× 2	2	2'00"	2	FR	フォーム	400	0:08:00
2)	S	100	× 3	2	1'40"	5	FR		600	0:10:00
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	K	25	× 2	2	0'40"	3	FR	6サイト	100	0:02:40
2)	S	25	× 2	2	0'35"	2	FR	丁寧に	100	0:02:20
3)	D	25	× 2	2	0'30"	9	FR	頑張ろう!	100	0:02:00
			1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total								3300		1:24:20

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	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	トックパドル	フルブイ			150	0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 2トックパドル1ストローク			150	0:04:30
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	× 5	3	0' 55"	5	FR	パドル			750	0:13:45
			1	2	0' 30"						0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	× 2	2	2' 00"	2	FR	フォーム		400	0:08:00
2)	S	100	× 3	2	1' 45"	5	FR			600	0:10:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	K	25	× 2	2	0' 40"	3	FR	6サイト		100	0:02:40
2)	S	25	× 2	2	0' 35"	2	FR	丁寧に		100	0:02:20
3)	D	25	× 2	2	0' 30"	9	FR	頑張ろう!		100	0:02:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:15

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	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 2ドックパドル1ストローク	150	0:04:30	
P	25	× 6	1	0' 45"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
P	50	× 4	3	1' 00"	5	FR パドル	600	0:12:00	
		1	2	0' 30"				0:01:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	× 2	2	2' 15"	2	FR フォーム	400	0:09:00
2)	S	100	× 2	2	2' 00"	5	FR	400	0:08:00
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	K	25	× 2	2	0' 45"	3	FR 6サイト	100	0:03:00
2)	S	25	× 2	2	0' 40"	2	FR 丁寧に	100	0:02:40
3)	D	25	× 2	2	0' 35"	9	FR 頑張ろう!	100	0:02:20
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
Total							2900	1:25:00	