

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	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ゆっくりキックを打ち、キャッチとキックのタイミングを合わせよう		150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR	6ビート キックとストロークのタイミング	300	0:05:00
2)	S	100	×	3	3	1'25"	5	FR		900	0:12:45
				1	3	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"		0:01:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1'25"	5	FR		600	0:08:30
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
D	25	×	6	1	1'00"	9・1	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		150	0:06:00
S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	6ビート キックとストロークのタイミング		150	0:03:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:26:15

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キックと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	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ゆっくりキックを打ち、キャッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	6ビート キックとストロークのタイミング	300	0:05:30
2)	S	100	×	3	2	1'35"	5	FR		600	0:09:30
				1	2	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1'35"	5	FR		600	0:09:30
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1'00"	9・1	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	6ビート キックとストロークのタイミング	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:30

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/6/19 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

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' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ゆっくりキックを打ち、キャッチとキックのタイミングを合わせよう		150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	6ビート キックとストロークのタイミング		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	5	FR			600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"			0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES		300	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1' 40"	5	FR			600	0:10:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		150	0:06:00
	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	6ビート キックとストロークのタイミング		150	0:03:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:26:30

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	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ゆっくりキックを打ち、キャッチとキックのタイミングを合わせよう		150	0:04:30
1)	S	50	× 4	1	1'00"	3	FR	6ビート キックとストロークのタイミング		200	0:04:00
2)	S	100	× 3	2	1'45"	5	FR			600	0:10:30
				1	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"			0:01:00
	Drill	25	× 6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	× 3	2	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES		300	0:06:00
2)	P	100	× 3	2	1'45"	5	FR			600	0:10:30
				1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	D	25	× 6	1	1'00"	9・1	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		150	0:06:00
	S	50	× 3	1	1'00"	3	FR	6ビート キックとストロークのタイミング		150	0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:26:30

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	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ゆっくりキックを打ち、キャッチとキックのタイミングを合わせよう		150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	6ビート キックとストロークのタイミング	150	0:03:30
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR		400	0:07:40
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"		0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3-4-5	FR	パドル DES	300	0:07:00
2)	P	100	×	3	2	1' 55"	5	FR		600	0:11:30
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
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"	9-1	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	6ビート キックとストロークのタイミング		150	0:03:30
DW											0:05:00
Total										2900	1:25:40