

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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	50	×	3	1	1' 30"	7	BR	パドル プルブイ ドルフィンキックを打たないように	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	25	×	6	3	0' 20"	6	FR	パドル H	450	0:06:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	50	×	3	4	0' 40"	6	FR		600	0:08:00
			1	3	0' 40"					0:02:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:26:30

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2022/7/26 火曜日  
 【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
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
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
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	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	50	×	2	1	1'30"	7	BR	パドル プルブイ ドルフィンキックを打たないように	100	0:03:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	25	×	6	3	0'25"	6	FR	パドル H	450	0:07:30
			1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	50	×	3	4	0'45"	6	FR		600	0:09:00
			1	3	0'45"					0:02:15
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:26:45

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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00
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' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
P	50	×	2	1	1' 30"	7	BR	パドル プルブイ ドルフィンキックを打たないように				100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
P	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	パドル H				450	0:07:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	50	×	2	5	0' 45"	6	FR					500	0:07:30
			1	4	0' 45"								0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
DW												0:05:00	
Total											3200	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	
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
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン					150	0:04:30
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	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸					150	0:04:00
S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース					600	0:11:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30
P	50	× 2	1	1' 30"	7	BR	パドル プルプイ ドルフィンキックを打たないように					100	0:03:00
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内					150	0:04:00
P	25	× 4	3	0' 25"	6	FR	パドル H					300	0:05:00
			1	0' 30"			セットレスト30"						0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30
S	50	× 3	4	0' 50"	6	FR						600	0:10:00
			1	0' 50"									0:02:30
S	200	× 1	1	4' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう					200	0:04:00
DW													0:05:00
Total												3150	1:27:00

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	
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
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン					100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ					150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸					150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース					500	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30
P	50	×	2	1	1' 30"	7	BR	パドル プルブイ トルフィンキックを打たないように					100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内					150	0:04:30
P	25	×	4	3	0' 30"	6	FR	パドル H					300	0:06:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"						0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30
S	50	×	3	3	0' 55"	6	FR						450	0:08:15
			1	2	0' 50"									0:01:40
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう					200	0:04:30
DW													0:05:00	
Total											2850	1:26:25		