

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	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	3	4	0'40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00	
			1	3	0'40"					0:02:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	10	2'10"	1	FR	E	1000	0:21:40
2)	S	50	×	1	10	0'40"	6	FR	H	500	0:06:40
				1	7	0'00"					0:00:00
											1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ
DW											0:05:00
Total									3500	1:25:50	

【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/8/21 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイム
【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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00
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
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	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル H		600	0:09:00
			1	3	0' 45"						0:02:15
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	1	8	2' 15"	1	FR	E	800	0:18:00
2)	S	50	×	1	8	0' 45"	6	FR	H	400	0:06:00
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:25:15

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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00
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
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	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル H		500	0:07:30
			1	4	0' 45"						0:03:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		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		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	8	2' 15"	1	FR	E	800	0:18:00
2)	S	50	×	1	8	0' 45"	6	FR	H	400	0:06:00
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3100	1:25:30

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	
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
S	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00	
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	
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	50 × 3	4	0'50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00	
		1	0'50"					0:02:30	
S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	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	150	0:04:30	
1)	S	100 × 1	7	2'20"	1	FR	E	700	0:16:20
2)	S	50 × 1	7	0'50"	6	FR	H	350	0:05:50
		1	6	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3050	1:25:40

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
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:04:30
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	トックパドル	プルプイ キッチの肘上げ		150	0:05:00
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	50	×	2	5	0' 55"	6	FR	パドル H		500	0:09:10
			1	4	0' 55"						0:03:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		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		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	6	2' 25"	1	FR	E	600	0:14:30
2)	S	50	×	1	6	0' 55"	6	FR	H	300	0:05:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2750	1:25:20