

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク	繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	身体は横向き	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
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		800	0:12:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	パドルに指を入れない	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル プルブイ	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル		900	0:13:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	3ストローク3"ストップ	キックを打ち続ける	150	0:03:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう		100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:25:40

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/16 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク	繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	身体は横向き	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
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	パドルに指を入れない	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル プルブイ	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル		900	0:15:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	3ストローク3"ストップ	キックを打ち続ける	150	0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう		100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:30

D									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300 0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150 0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25 身体は横向き	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
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600 0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		150 0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ パドルに指を入れない	150 0:05:00
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル プルブイ 3ストローク3"ストップ	150 0:04:00
P	50	×	4	4	0' 50"	5	FR	パドル	800 0:13:20
			1	3	0' 30"			セットレスト30"	0:01:30
S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	3ストローク3"ストップ° キックを打ち続ける	150 0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	100 0:04:00
DW									0:05:00
Total								3150	1:25:50

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク	繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	身体は横向き	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
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	パドルに指を入れない	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル プルブイ	3ストローク3"ストップ	150	0:04:30
P	50	×	3	4	0' 50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	3ストローク3"ストップ	キックを打ち続ける	150	0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう		100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:25:00

F									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300 0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150 0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300 0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25 身体は横向き	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
S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600 0:12:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		150 0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ パドルに指を入れない	150 0:05:00
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル プルブイ 3ストローク3"ストップ	150 0:04:30
P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル	450 0:09:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"	0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックを打ち続ける	150 0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	100 0:04:00
DW									0:05:00
Total								2800	1:26:00