

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				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	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				150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	6ビート H				200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				600	0:09:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ					0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない				150	0:04:30	
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル				600	0:08:00	
			1	3	0' 30"		セットレスト30"					0:01:30		
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸				100	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				400	0:06:00
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	丁寧に				400	0:07:00
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00		
DW											0:05:00			
Total											3650	1:26:30		

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	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	板ヘッドダウン トローイン	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	150		0:04:00
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	6ビート H	200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	1	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150		0:04:30
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル	600		0:09:00
				1	3	0' 30"		セットレスト30"			0:01:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	300	0:05:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3450		1:27:00

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

5/23 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				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	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				150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	6ビート H				200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない				150	0:04:30	
P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル				500	0:07:30	
			1	4	0' 30"			セットレスト30"					0:02:00	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸				100	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				300	0:05:15
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	丁寧に				300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3350	1:27:00		

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00	
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 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				150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	6	FR	6ビート H				150	0:03:30
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ					0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない				150	0:04:30	
P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	パドル				400	0:06:40	
			1	3	0' 30"		セットレスト30"					0:01:30		
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸				100	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧に				300	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00			
Total											3200	1:26:40		

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル		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	板ヘッドダウン ドローイン		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		150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	6ビート H	150	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない		150	0:04:30
P	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	パドル		400	0:07:20
			1	3	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	300	0:06:00
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	丁寧に	200	0:04:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:26:00