



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/4/24 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	3・4・5	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	ロングドックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げからフィニッシュまで	150	0:03:30
	P	100	×	3	3	1' 25"	5	FR	パドル	900	0:12:45
	S	25	×	6	1	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00
1)	K	100	×	1	3	2' 45"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:08:15
2)	S	100	×	3	3	1' 35"	4	FR		900	0:14:15
3)	KD	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク以内	150	0:04:30
4)	S	50	×	4	3	0' 45"	5	FR		600	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3900	1:26:45



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/4/24 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:10:00 0:06:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
P	25	×	6	1	0' 35"	3・4・5	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
Drill	50	×	4	1	1' 15"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ	キャッチの肘上げからフィニッシュまで		200	0:05:00
P	100	×	3	3	1' 35"	5	FR	パドル			900	0:14:15
			1	2	0' 30"							0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう			150	0:04:00
1)	K	100	×	1	3	3' 00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		300	0:09:00
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR			600	0:10:30
3)	KD	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク以内		150	0:04:30
4)	S	50	×	3	3	0' 50"	5	FR			450	0:07:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:01:00
DW												
												0:05:00
	Total										3500	1:26:45



【テーマ】
 準備期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/4/24 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	S	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	3・4・5	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	Drill	50	× 4	1	1' 15"	3	ロングトックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げからフィニッシュまで	200	0:05:00
	P	100	× 3	3	1' 45"	5	FR	パドル	900	0:15:45
				1	0' 30"					0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00
1)	K	100	× 1	3	3' 00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:09:00
2)	S	100	× 2	3	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
3)	KD	25	× 2	3	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク以内	150	0:04:30
4)	S	50	× 2	3	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
				1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:27:15



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/4/24 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	3・4・5	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	ロングドックハドル	ハドル プルプイ キャッチの肘上げからフィニッシュまで	150	0:04:00	
P	100	×	3	2	1' 55"	5	FR	ハドル	600	0:11:30	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30	
1)	K	100	×	1	3	3' 00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:09:00
2)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR		600	0:12:30
3)	KD	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク以内	150	0:04:30
4)	S	50	×	2	3	1' 00"	5	FR		300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:25:30	



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/4/24 火曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:10:00 0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2-3-4	FR	DES		300	0:07:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	3-4-5	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	3		ロングトックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げからフィニッシュまで	200	0:06:00
	P	100	×	3	2	2' 05"	5	FR	パドル		600	0:12:30
					1	0' 30"						0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう		150	0:04:30
1)	K	100	×	1	3	3' 15"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		300	0:09:45
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	4	FR			300	0:06:45
3)	KD	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	キャッチアップ10ストローク以内		150	0:04:30
4)	S	50	×	2	3	1' 05"	5	FR			300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										2750	1:26:00