



【テーマ】  
調整期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/8/14 火曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

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' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	100	×	3	1	1' 40"	2・4・6	FR	パドル	DES		300	0:05:00
P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル			750	0:10:00
				1	4	0' 30"			レスト30"			0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	100	×	2	1	2' 30"	3	FR	板ヘッドダウン			200	0:05:00
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ			100	0:02:30
1)	S	50	×	2	3	0' 40"	FR	H			300	0:04:00
2)	S	150	×	2	3	2' 50"	FR	ゆっくり泳ごう			900	0:17:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	2	0' 30"	2・9	FR	1・6本目顔上げダッシュ	他フォーム	300	0:06:00
				1	1	1' 00"		レスト1'				0:01:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:30

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' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	100	×	3	1	1' 50"	2・4・6	FR	パドル	DES		300	0:05:30
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル			600	0:09:00
			1	3	0' 30"				レスト30"			0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	100	×	2	1	2' 45"	3	FR	板ヘッドダウン			200	0:05:30
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ			100	0:02:30
1)	S	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	H		300	0:04:30
2)	S	150	×	2	3	3' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		900	0:18:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	2	0' 30"	2・9	FR	1・6本目顔上げダッシュ	他フォーム	300	0:06:00
				1	1	1' 00"			レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:27:00



【テーマ】  
調整期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/8/14 火曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

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' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
P	100	×	3	1	2' 00"	2・4・6	FR	パドル	DES		300	0:06:00
P	50	×	3	4	0' 50"	6	FR	パドル			600	0:10:00
			1	3	0' 30"			レスト30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	100	×	2	1	2' 45"	3	FR	板ヘッドダウン			200	0:05:30
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ			100	0:02:30
1)	S	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	H		300	0:05:00
2)	S	150	×	2	3	3' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		900	0:18:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	2	0' 30"	2・9	FR	1・4本目顔上げダッシュ	他フォーム	200	0:04:00
			1	1	1' 00"			レスト1'				0:01:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:27:00



【テーマ】  
調整期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/8/14 火曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:10:00 0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
	P	100	×	3	1	2' 10"	2・4・6	FR	パドル DES		300	0:06:30
	P	50	×	3	4	0' 55"	6	FR	パドル		600	0:11:00
				1	3	0' 30"			レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR	板ヘッドダウン		200	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:00
1)	S	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	H		200	0:03:40
2)	S	150	×	2	2	3' 15"	2	FR	ゆっくり泳ごう		600	0:13:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	2	0' 35"	2・9	FR	1・4本目顔上げダッシュ 他フォーム		200	0:04:40
				1	1	1' 00"			レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3000	1:25:50



2018/8/14 火曜日

【テーマ】  
調整期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
	P	100	×	3	1	2' 20"	2・4・6	FR	パドル DES		300	0:07:00
	P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル		450	0:09:00
				1	2	0' 30"			レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	100	×	2	1	3' 15"	3	FR	板ヘッドダウン		200	0:06:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ		100	0:03:00
1)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H		200	0:04:00
2)	S	150	×	2	2	3' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう		600	0:14:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	2	0' 35"	2・9	FR	1・4本目顔上げダッシュ 他フォーム		200	0:04:40
				1	1	1' 00"			レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										2800	1:26:40