



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/8/26 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25		150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ°		100	0:02:00
1)	S	50	×	3	4	1' 00"	3	FR	2ビートクロスオーバー		600	0:12:00
2)	S	100	×	3	4	1' 30"	5	FR	6ビート		1200	0:18:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	50	×	8	3	0' 45"	5	FR	パドル ストローク数を一定に		1200	0:18:00
				1	2	0' 30"						0:01:00
DW												0:05:00
Total											4000	1:25:00



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/8/26 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

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
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25		150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ°		100	0:02:00
1)	S	50	×	3	4	1' 10"	3	FR	2ビートクロスオーバー		600	0:14:00
2)	S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR	6ビート		1200	0:20:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル ストローク数を一定に		900	0:15:00
				1	2	0' 30"						0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3700	1:27:00



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/8/26 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°			150	0:03:30
1)	S	50	×	3	4	1' 10"	3	FR	2ビートクロスオーバー			600	0:14:00
2)	S	100	×	3	4	1' 50"	5	FR	6ビート			1200	0:22:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:10:00
				1	1	0' 30"							0:00:30
DW												0:05:00	
Total												3450	1:25:30



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/8/26 日曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

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
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:00
1)	S	50	×	2	4	1' 15"	3	FR	2ビートクロスオーバー		400	0:10:00
2)	S	100	×	3	4	2' 00"	5	FR	6ビート		1200	0:24:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	50	×	6	2	0' 55"	5	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:11:00 0:00:30
				1	1	0' 30"						
DW												0:05:00
Total											3250	1:26:00



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/8/26 日曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【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
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1' 15"	3	FR	2ビートクロスオーバー	300	0:07:30
2)	S	100	×	3	3	2' 10"	5	FR	6ビート	900	0:19:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	5	3	1' 00"	5	FR	パドル ストローク数を一定に	750	0:15:00 0:01:00
				1	2	0' 30"					
DW											0:05:00
Total										3000	1:26:30