

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	100	×	3	1	1' 50"	2~6	FR	パドル	ビルトアップ	300	0:05:30
P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル H		750	0:10:00
				1	0' 30"			セットレスト30"			0:02:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	100	×	1	7	2' 00"	FR	E		700	0:14:00
2)	S	150	×	1	7	2' 15"	FR	H		1050	0:15:45
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	×	1	5	0' 30"	FR	3ストローク3"ストップ		125	0:02:30
2)	S	25	×	1	5	0' 30"	FR			125	0:02:30
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3950	1:26:15



【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/9/18 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	100	×	3	1	2' 00"	2~6	FR	パドル	ビルトアップ	300	0:06:00
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル H		600	0:09:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	100	×	1	6	2' 15"	2	FR	E	600	0:13:30
2)	S	150	×	1	6	2' 30"	6	FR	H	900	0:15:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	×	1	5	0' 35"	9	FR	3ストローク3"ストップ	125	0:02:55
2)	S	25	×	1	5	0' 35"	2	FR		125	0:02:55
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
										0:05:00	
Total										3550	1:25:50

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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	100	×	3	1	2' 10"	2~6	FR	パドル ビルトアップ	300	0:06:30	
P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル H	450	0:07:30	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	6	2' 15"	2	FR	E	600	0:13:30
2)	S	150	×	1	6	2' 45"	6	FR	H	900	0:16:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	×	1	5	0' 35"	9	FR	3ストローク3"ストップ	125	0:02:55
2)	S	25	×	1	5	0' 35"	2	FR		125	0:02:55
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
										0:05:00	
Total									3400	1:26:20	

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
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
P	100	×	3	1	2'10"	2~6	FR	パドル	ビルトアップ	300	0:06:30
P	50	×	3	3	0'55"	6	FR	パドル H		450	0:08:15
			1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	5	2'30"	2	FR	E	500	0:12:30
2)	S	150	×	1	5	3'00"	6	FR	H	750	0:15:00
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	×	1	4	0'40"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:02:40
2)	S	25	×	1	4	0'40"	2	FR		100	0:02:40
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:26:05



2018/9/18 火曜日

【テーマ】  
基礎期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00	
P	100	×	3	1	2' 20"	2~6	FR	パドル ヒルトアップ°	300	0:07:00	
P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル H	450	0:09:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	4	2' 30"	2	FR	E	400	0:10:00
2)	S	150	×	1	4	3' 15"	6	FR	H	600	0:13:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	×	1	5	0' 40"	9	FR	3ストローク3"ストップ°	125	0:03:20
2)	S	25	×	1	5	0' 40"	2	FR		125	0:03:20
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									2900	1:25:40	