

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/6/2 日曜日
 【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										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク3スカル	150	0:03:30	
P	50	×	6	1	0' 50"	2・3・4	FR	DPS3本ずつ パドル	300	0:05:00	
1)	P	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	パドル H	200	0:02:40
2)	P	100	×	1	2	2' 20"	1	FR	E パドルナシ	200	0:04:40
3)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	8	2	1' 30"	5	FR	頑張ろう	1600	0:24:00	
			1	1	1' 00"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	1本目顔上げ横呼吸	150	0:02:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:06:00	
DW										0:05:00	
Total									4100	1:27:20	

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/6/2 日曜日
 【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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	0'55"	2・3・4	FR	DPS3本ずつ パドル	300	0:05:30
1)	P	100	×	1	2	1'30"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
2)	P	100	×	1	2	2'30"	1	FR	E パドルナシ	200	0:05:00
3)	P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	6	2	1'40"	5	FR	頑張ろう	1200	0:20:00
				1	1	1'00"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR	1本目顔上げ横呼吸	150	0:02:30
	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3700	1:26:30

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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク3スカル	150	0:03:30	
P	50	×	6	1	1'00"	2・3・4	FR	DPS3本ずつ パドル	300	0:06:00	
1)	P	100	×	1	2	1'40"	6	FR	パドル H	200	0:03:20
2)	P	100	×	1	2	2'30"	1	FR	E パドルナシ	200	0:05:00
3)	P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル	600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	6	2	1'50"	5	FR	頑張ろう	1200	0:22:00	
			1	1	1'00"					0:01:00	
S	25	×	4	1	0'25"	5	FR	1本目顔上げ横呼吸	100	0:01:40	
S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:27:30	

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	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク3スカル	150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1'05"	2・3・4	FR	DPS3本ずつ パドル	300	0:06:30
1)	P	100	×	1	2	1'50"	6	FR	パドル H	200	0:03:40
2)	P	100	×	1	2	2'40"	1	FR	E パドルナシ	200	0:05:20
3)	P	50	×	4	2	1'00"	5	FR	パドル	400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	5	2	2'00"	5	FR	頑張ろう	1000	0:20:00 0:01:00
				1	1	1'00"					
	S	25	×	4	1	0'30"	5	FR	1本目顔上げ横呼吸	100	0:02:00
	S	100	×	2	1	2'15"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200	0:04:30
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:00



2019/6/2 日曜日

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 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】
5

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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 10"	2・3・4	FR	DPS3本ずつ パドル	300	0:07:00
1)	P	100	×	1	2	2' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
2)	P	100	×	1	2	2' 45"	1	FR	E パドルナシ	200	0:05:30
3)	P	50	×	3	2	1' 05"	5	FR	パドル	300	0:06:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	4	2	2' 10"	5	FR	頑張ろう	800	0:17:20
				1	1	1' 00"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	1本目顔上げ横呼吸	150	0:03:30
	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200	0:04:30
DW											0:05:00
	Total									2900	1:25:50