



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/11/5 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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
	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3hypo	パドルナシ		300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク	ストローク側で呼吸		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	頑張ろう		600	0:09:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう！			100	0:02:30
	K/S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	K/Sby25	K→6サイト		300	0:06:30
	S	50	×	6	3	0' 45"	5	FR				900	0:13:30
				1	1	0' 30"							0:00:30
1)	KD	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	キャッチアップ8ストローク			150	0:04:30
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸			150	0:04:30
3)	S	100	×	2	3	1' 45"	2	FR				600	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3850	1:26:00

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/11/5 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3hypo	パドルナシ	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	ストローク側で呼吸	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル	頑張ろう	600	0:10:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!		100	0:02:30
	K/S	50	×	6	1	1'10"	2	FR	K/Sby25	K→6サイト	300	0:07:00
	S	50	×	6	2	0'50"	5	FR			600	0:10:00
				1	1	0'30"						0:00:30
1)	KD	25	×	2	3	0'45"	9	FR	キャッチアップ8ストローク		150	0:04:30
2)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸		150	0:04:30
3)	S	100	×	2	3	2'00"	2	FR			600	0:12:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3550	1:27:00

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/11/5 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

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
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	P	50	×	4	1	1'00"	3	FR	1/3hypo パドルナシ		200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0'55"	5	FR	パドル 頑張ろう		600	0:11:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!		100	0:02:30
	K/S	50	×	4	1	1'15"	2	FR	K/Sby25 K→6サイド		200	0:05:00
	S	50	×	6	2	0'55"	5	FR			600	0:11:00
				1	1	0'30"						0:00:30
1)	KD	25	×	2	3	0'45"	9	FR	キャッチアップ8ストローク		150	0:04:30
2)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸		150	0:04:30
3)	S	100	×	2	3	2'00"	2	FR			600	0:12:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/11/5 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	1/3hypo	パドルナシ		300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	ストローク側で呼吸		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	5	FR	パドル	頑張ろう		600	0:12:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!			100	0:02:30
	K/S	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	K/Sby25	K→6サイト		200	0:05:00
	S	50	×	6	2	1' 00"	5	FR				600	0:12:00
				1	1	0' 30"							0:00:30
1)	KD	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	キャッチアップ8ストローク			100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸			100	0:03:00
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	2	FR				400	0:08:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:00
DW													0:05:00
Total												3150	1:26:10



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/11/5 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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		
S	100	×	3	1	2'20"	2-3-4 FR DES	300	0:07:00		
P	50	×	6	1	1'15"	3 FR 1/3hypo ハドルナシ	300	0:07:30		
Drill	50	×	3	1	1'30"	2 FR 片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:30		
P	50	×	12	1	1'10"	5 FR ハドル 頑張ろう	600	0:14:00		
S	100	×	1	1	2'30"	1 FR 2'30"丁度で泳ごう!	100	0:02:30		
K/S	50	×	3	1	1'20"	2 FR K/Sby25 K→6サイト	150	0:04:00		
S	50	×	4	3	1'05"	5 FR	600	0:13:00		
			1	2	0'30"			0:01:00		
1)	KD	25	×	2	2	0'45"	9 FR キャッチアップ8ストローク	100	0:03:00	
2)	D	25	×	2	2	0'45"	9 FR 顔上げ横呼吸	100	0:03:00	
3)	S	100	×	1	2	2'20"	2 FR	200	0:04:40	
				1	1	0'00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:00	
DW								0:05:00		
Total							2900	1:26:40		