



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/11/23 土曜日
【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	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル フルフイ	150	0:04:30
	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
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR タイミングに気をつけて	600	0:09:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50	×	15	1	1' 00"	2・6	FR パドル 2E1H	750	0:15:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ	150	0:03:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	7	1	1' 30"	5	FR	700	0:10:30
3)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3500	1:25:30

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/11/23 土曜日
 【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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
	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
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR タイミングに気をつけて	600	0:10:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイトスカーリングキック	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	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR パドル 2E1H	600	0:12:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ	150	0:03:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR	600	0:10:00
3)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
				1	2	0' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:25:30

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
	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
	S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR タイミングに気をつけて	500	0:09:35
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイトスカーリングキック	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	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR パドル 2E1H	600	0:13:00
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR キャッチアップ	100	0:02:30
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	5	FR	600	0:11:00
3)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
				1	2	0' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3100	1:25:35

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:08:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル プルプイ	150		0:05:00	
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	
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR タイミングに気をつけて	400		0:08:20	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイトスカーリングキック	100		0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150		0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR パドル 2E1H	600		0:14:00	
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR キャッチアップ	100		0:02:30	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	100		0:04:00
2)	S	100	×	5	1	2' 00"	5	FR	500		0:10:00
3)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
				1	2	0' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00	
Total								2850		1:25:20	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/11/23 土曜日
 【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	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ックパドルプルブイ	150	0:05:00
	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
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR タイミングに気をつけて	400	0:09:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイトスカーリングキック	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	9	1	1' 15"	2・6	FR パドル 2E1H	450	0:11:15
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ	100	0:03:00
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	2' 10"	5	FR	400	0:08:40
3)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								2600	1:24:25