



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/2/11 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 飛沫を飛ばす	300	0:08:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	5ツックパドル3ストローク パドルの先端を掴む	300	0:07:00
3)	P	50	×	5	2	0' 55"	6	FR	パドル H ストローク数を一定に	500	0:09:10
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30
1)	S	200	×	1	2	3' 10"	4	FR		400	0:06:20
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
3)	S	50	×	4	2	0' 45"	5	FR		400	0:06:00
4)	S	25	×	6	2	0' 30"	3	FR		300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ8ストローク以内	50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	50	0:01:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:20

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/2/11 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

C											Distance	Time
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	2	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 飛沫を飛ばす		300	0:08:00
2)	Drill	50	×	3	2	1'10"	2	FR	5バックパドル3ストローク パドルの先端を掴む		300	0:07:00
3)	P	50	×	4	2	1'00"	6	FR	パドル H ストローク数を一定に		400	0:08:00
				1	5	0'30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
1)	S	200	×	1	2	3'30"	4	FR			400	0:07:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	4	FR			400	0:07:00
3)	S	50	×	3	2	0'50"	5	FR			300	0:05:00
4)	S	25	×	6	2	0'30"	3	FR			300	0:06:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
1)	KD	25	×	2	1	0'45"	9	FR	キャッチアップ8ストローク以内		50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸		50	0:01:30
3)	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:25:00

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	2	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 飛沫を飛ばす		300	0:08:00
2)	Drill	50	×	3	2	1'10"	2	FR	5ドックパドル3ストローク パドルの先端を掴む		300	0:07:00
3)	P	50	×	4	2	1'00"	6	FR	パドル H ストローク数を一定に		400	0:08:00
				1	5	0'30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
1)	S	200	×	1	2	3'50"	4	FR			400	0:07:40
2)	S	100	×	2	2	1'55"	4	FR			400	0:07:40
3)	S	50	×	3	2	0'55"	5	FR			300	0:05:30
4)	S	25	×	6	2	0'30"	3	FR			300	0:06:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
1)	KD	25	×	2	1	0'45"	9	FR	キャッチアップ8ストローク以内		50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸		50	0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		150	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:50



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/2/11 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 飛沫を飛ばす		200	0:06:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	5ツックパドル3ストローク パドルの先端を掴む		300	0:08:00
3)	P	50	×	4	2	1' 05"	6	FR	パドル H ストローク数を一定に		400	0:08:40
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
1)	S	200	×	1	2	4' 10"	4	FR			400	0:08:20
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR			200	0:04:00
4)	S	25	×	4	2	0' 35"	3	FR			200	0:04:40
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ8ストローク以内		50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸		50	0:02:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう		150	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2950	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/2/11 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 飛沫を飛ばす		200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	5ドックパドル3ストローク パドルの先端を掴む		200	0:06:00
3)	P	50	×	3	2	1' 10"	6	FR	パドル H ストローク数を一定に		300	0:07:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
1)	S	200	×	1	2	4' 30"	4	FR			400	0:09:00
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR			400	0:09:00
3)	S	50	×	2	2	1' 10"	5	FR			200	0:04:40
4)	S	25	×	4	2	0' 40"	3	FR			200	0:05:20
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ8ストローク以内		50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸		50	0:02:00
3)	S	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2700	1:26:00