

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/2/18 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	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1'10"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	入水前で2"止める キャッチと入水のタイミングをあわせる	150	0:03:30
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせる	300	0:05:30
1)	P	25	×	4	4	0'30"	5	FR	パドル H ストローク数を数える	400	0:08:00
2)	P	100	×	1	4	1'45"	5	FR	パドル 1)のストローク数を維持	400	0:07:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2	BA	パドルナシ 背泳ぎのストロークを覚えよう	150	0:04:00
1)	S	200	×	2	2	3'10"	4	FR		800	0:12:40
2)	S	50	×	1	2	1'00"	3	FR		100	0:02:00
3)	S	100	×	5	2	1'30"	5	FR		1000	0:15:00
4)	S	50	×	1	2	1'00"	3	FR		100	0:02:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									4050	1:27:10

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/2/18 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											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
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	入水前で2"止める キャッチと入水のタイミングをあわせる		150	0:03:30
S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせる		250	0:05:00
1)	P	25	×	4	4	0'30"	5	FR	パドル H ストローク数を数える	400	0:08:00
2)	P	100	×	1	4	2'00"	5	FR	パドル 1)のストローク数を維持	400	0:08:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0'45"	2	BA	パドルナシ 背泳ぎのストロークを覚えよう		150	0:04:30
1)	S	200	×	2	2	3'30"	4	FR		800	0:14:00
2)	S	50	×	1	2	1'00"	3	FR		100	0:02:00
3)	S	100	×	3	2	1'40"	5	FR		600	0:10:00
4)	S	50	×	1	2	1'00"	3	FR		100	0:02:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:26:00

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	ビルドアップ		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	入水前で2"止める キャッチと入水のタイミングをあわせる		150	0:03:30
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせる		300	0:06:00
1)	P	25	×	4	3	0'30"	5	FR	パドル H ストローク数を数える		300	0:06:00
2)	P	100	×	1	3	2'00"	5	FR	パドル 1)のストローク数を維持		300	0:06:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0'45"	2	BA	パドルナシ 背泳ぎのストロークを覚えよう		150	0:04:30
1)	S	200	×	2	2	3'50"	4	FR			800	0:15:20
2)	S	50	×	1	2	1'10"	3	FR			100	0:02:20
3)	S	100	×	3	2	1'50"	5	FR			600	0:11:00
4)	S	50	×	1	2	1'10"	3	FR			100	0:02:20
				1	1	0'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:26:00

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	入水前で2"止める キャッチと入水のタイミングをあわせる		150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせる		200	0:04:20
1)	P	25	×	4	3	0' 35"	5	FR	パドル H ストローク数を数える		300	0:07:00
2)	P	100	×	1	3	2' 10"	5	FR	パドル 1)のストローク数を維持		300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	パドルナシ 背泳ぎのストロークを覚えよう		150	0:04:30
1)	S	200	×	2	2	4' 10"	4	FR			800	0:16:40
2)	S	50	×	1	2	1' 20"	3	FR			100	0:02:40
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR			400	0:08:00
4)	S	50	×	1	2	1' 20"	3	FR			100	0:02:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3150	1:26:50

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
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	入水前で2"止める キャッチと入水のタイミングをあわせる		150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせる		200	0:05:00
1)	P	25	×	4	2	0' 40"	5	FR	パドル H ストローク数を数える		200	0:05:20
2)	P	100	×	1	2	2' 20"	5	FR	パドル 1)のストローク数を維持		200	0:04:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	パドルナシ 背泳ぎのストロークを覚えよう		150	0:04:30
1)	S	200	×	2	2	4' 30"	4	FR			800	0:18:00
2)	S	50	×	1	2	1' 20"	3	FR			100	0:02:40
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	5	FR			400	0:08:40
4)	S	50	×	1	2	1' 20"	3	FR			100	0:02:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2900	1:26:30