

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/2/27 木曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	5	スカーリング	背面	腰の位置 プルブイナシ 足先水面	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:00
	P	50	×	8	3	0'45"	5	FR	パドル	H	1200	0:18:00
				1	2	0'30"						0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	K	50	×	1	2	1'30"	6	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く H	100	0:03:00
2)	K/S	50	×	3	2	1'00"	3	FR	K/Sby25	K→6サイド S→ローリングを大きく	300	0:06:00
3)	S	100	×	6	2	1'30"	5	FR	H		1200	0:18:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3850	1:25:30

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/2/27 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	5	スカーリング 背面 腰の位置 プルブイナシ 足先水面	150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR パトル H	900	0:15:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	6	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く H	100	0:03:00
2)	K/S	50	×	3	2	1' 10"	3	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく	300	0:07:00
3)	S	100	×	6	2	1' 40"	5	FR H	1200	0:20:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								3550	1:27:30

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/2/27 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'55"	5	スカーリング 背面 腰の位置 プルブイナシ 足先水面	150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0'55"	5	FR パドル H	900	0:16:30
				1	2	0'30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	K	50	×	1	2	1'30"	6	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く H	100	0:03:00
2)	K/S	50	×	3	2	1'10"	3	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく	300	0:07:00
3)	S	100	×	5	2	1'50"	5	FR H	1000	0:18:20
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								3350	1:27:50

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/2/27 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	1'00"	5	スカーリング 背面 腰の位置 プルブイナシ 足先水面	150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:30
	P	50	×	5	3	1'00"	5	FR ハドル H	750	0:15:00
				1	2	0'30"				0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	K	50	×	1	2	1'30"	6	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く H	100	0:03:00
2)	K/S	50	×	3	2	1'20"	3	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく	300	0:08:00
3)	S	100	×	4	2	2'00"	5	FR H	800	0:16:00
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								2950	1:26:30

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	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR		DES	300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	1'00"	5	スカーリング	背面	腰の位置 プルブイナシ 足先水面	150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:30
	P	50	×	4	3	1'05"	5	FR	パドル	H	600	0:13:00
				1	2	0'30"						0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR		ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	K	50	×	1	2	1'30"	6	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く H	100	0:03:00
2)	K/S	50	×	2	2	1'30"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト S→ローリングを大きく	200	0:06:00
3)	S	100	×	4	2	2'10"	5	FR		H	800	0:17:20
				1	1	0'30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW												0:05:00
	Total										2700	1:25:20