

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/6/6 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ 顎の下/背面腰の位置by12.5m		150	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドル 12ストローク		150	0:04:00
P	50	×	2	6	0' 40"	6	FR	パドル		600	0:08:00
			1	5	0' 30"						0:02:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	ヘッドダウン 板に乗せた腕の肘を横に上げる		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ブックパドル3ストローク		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	パドル 5ストローク1ローリング 5ストローク目強く		150	0:03:30
1)	S	100	×	1	8	1' 55"	2	FR	E	800	0:15:20
2)	S	50	×	1	8	0' 45"	6	FR	H	400	0:06:00
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:24:50

【テーマ】
 準備期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	3	スカーリング	フルブイ 顎の下/背面腰の位置by12.5m	150	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドル 12ストローク	150	0:04:00	
P	50	×	2	6	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00	
			1	5	0' 30"					0:02:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	ヘッドダウン 板に乗せた腕の肘を横に上げる	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3バックパドル3ストローク	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル 5ストローク1ローリング 5ストローク目強く	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	7	2' 00"	2	FR	E	700	0:14:00
2)	S	50	×	1	7	0' 50"	6	FR	H	350	0:05:50
				1	6	0' 00"					0:00:00
											1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ
DW											0:05:00
Total									3150	1:24:50	

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/6/6 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
6

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
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ 顎の下/背面腰の位置by12.5m		150	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドル 12ストローク		150	0:04:00
P	50	×	2	5	0' 50"	6	FR	パドル		500	0:08:20
			1	4	0' 30"						0:02:00
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	ヘッドダウン 板に乗せた腕の肘を横に上げる		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3バックパドル3ストローク		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル 5ストローク1ローリング 5ストローク目強く		150	0:04:00
1)	S	100	×	1	7	2' 15"	2	FR	E	700	0:15:45
2)	S	50	×	1	7	0' 55"	6	FR	H	350	0:06:25
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:26:00

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/6/6 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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		
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	3	スカーリング°	プルプイ 顎の下/背面腰の位置by12.5m				150	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	パドル 12ストローク				150	0:04:30	
P	50	×	2	5	0' 55"	6	FR	パドル				500	0:09:10	
			1	4	0' 30"								0:02:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	ヘッドダウン 板に乗せた腕の肘を横に上げる				100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	3ブックパドル3ストローク				100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	パドル 5ストローク1ローリング° 5ストローク目強く				100	0:03:00	
1)	S	100	×	1	6	2' 20"	2	FR	E				600	0:14:00
2)	S	50	×	1	6	1' 00"	6	FR	H				300	0:06:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											2800	1:25:10		

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/6/6 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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		
Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:05:00	
Drill	25	× 6	1	1' 00"	3	スカーリング	フルブイ	顎の下/背面腰の位置by12.5m			150	0:06:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル				150	0:04:30	
P	25	× 6	1	0' 45"	4	FR	パドル 12ストローク				150	0:04:30	
P	50	× 2	4	1' 00"	6	FR	パドル				400	0:08:00	
		1	3	0' 30"							0:01:30		
K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	ヘッドダウン 板に乗せた腕の肘を横に上げる				100	0:03:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	3バックパドル3ストローク				150	0:04:30	
Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	パドル 5ストローク1ローリング 5ストローク目強く				100	0:03:00	
1)	S	100	× 1	5	2' 30"	2	FR	E				500	0:12:30
2)	S	50	× 1	5	1' 10"	6	FR	H				250	0:05:50
			1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total										2600	1:25:20		