



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/6/23 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	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	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"	4	スカーリング	プルブイ	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めにして、肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる		150	0:04:00
	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	1~6→1E1H 7~12→2E1H		600	0:12:00
	S	50	×	6	1	1' 05"	3	BA・BR	BA/BRby25 BA→曲らないように泳ごう		300	0:06:30
	S	100	×	10	1	1' 40"	4	FR			1000	0:16:40
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR			150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	H		150	0:04:00
3)	S	25	×	6	1	0' 20"	4	FR			150	0:02:00
4)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう		150	0:03:00
				1	3	0' 30"						0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3450	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

2020/6/23 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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繰り返し				300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ				200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置				150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めにして、肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる				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	1~6→1E1H 7~12→2E1H				600	0:13:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	3	BA・BR	BA/BRby25 BA→曲らないように泳ごう				300	0:07:30
	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR					600	0:11:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR					150	0:03:30
2)	S	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	H				150	0:04:30
3)	S	25	×	6	1	0' 25"	4	FR					150	0:02:30
4)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	ゆっくり泳ごう				150	0:03:30
				1	3	0' 30"								0:01:30
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

2020/6/23 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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繰り返し					300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 10"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置					150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めにして、肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる					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' 10"	2・6	FR	1~6→1E1H 7~12→2E1H					600	0:14:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	3	BA・BR	BA/BRby25 BA→曲らないように泳ごう					200	0:05:00
	S	100	×	6	1	2' 00"	4	FR						600	0:12:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR						150	0:03:30
2)	S	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	H					150	0:04:30
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	4	FR						150	0:03:00
4)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	ゆっくり泳ごう					150	0:03:30
				1	3	0' 30"									0:01:30
DW												0:05:00			
Total											2950	1:26:10			

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/6/23 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

E															
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time			
W-PU												0:10:00			
	S	25 × 12	1	0' 40"	2					FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	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' 55"	4	スカーリング	プルプイ	奇数	→	キャッチポイント	偶数	→	背面腰の位置	150	0:05:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25			身体を斜めにして、肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:30			
	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' 15"	2・6	FR	1~6	→	1E1H	7~12	→	2E1H	600	0:15:00	
	S	50 × 3	1	1' 20"	3	BA・BR	BA/BRby25			BA→曲らないように泳ごう	150	0:04:00			
	S	100 × 6	1	2' 10"	4	FR					600	0:13:00			
1)	S	25 × 4	1	0' 40"	2	FR					100	0:02:40			
2)	S	25 × 4	1	0' 50"	6	FR	H				100	0:03:20			
3)	S	25 × 4	1	0' 35"	4	FR					100	0:02:20			
4)	S	25 × 4	1	0' 40"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:40			
			1	0' 30"								0:01:30			
DW												0:05:00			
	Total										2700	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

2020/6/23 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0'45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	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	1'00"	4	スカーリング フルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150		0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めにして、肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150		0:04:30
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	1'30"	2・6	FR 1~6→1E1H 7~9→2E1H	450		0:13:30
S	50	×	3	1	1'30"	3	BA・BR BA/BRby25 BA→曲らないように泳ごう	150		0:04:30
S	100	×	5	1	2'20"	4	FR	500		0:11:40
1)	S	25	×	4	1	0'40"	2	FR	100	0:02:40
2)	S	25	×	4	1	0'50"	6	FR H	100	0:03:20
3)	S	25	×	4	1	0'35"	4	FR	100	0:02:20
4)	S	25	×	4	1	0'40"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:40
				1	3	0'30"				0:01:30
DW										0:05:00
Total								2450		1:26:10