



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/9/29 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	トックパドル	フルブイ			100	0:03:00
	P	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	大きい板を挟んで フィニッシュで板にタッチ			300	0:06:00
	P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	パドル H			300	0:07:30
	P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	5ストローク1回転			100	0:03:00
	K	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ローリングキック			100	0:03:00
1)	D	25	×	6	2	0' 45"	9	FR	①④25m ②⑤15m顔上げ横呼吸 ③⑥10m顔上げ			300	0:09:00
2)	S	150	×	2	2	2' 30"	3	FR				600	0:10:00
3)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	一定ペース			1200	0:19:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:30
DW													0:05:00
Total												3600	1:27:00

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/9/29 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

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' 45"	3	ドックパドル		フルブイ	150	0:04:30
P	50	×	6	1	1' 00"	4	FR		大きい板を挟んで フィニッシュで板にタッチ	300	0:06:00
P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR		パドル H	300	0:07:30
P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR		5ストローク1回転	100	0:03:00
K	25	×	4	1	0' 45"	3	FR		ローリングキック	100	0:03:00
1)	D	25	×	6	2	0' 50"	FR		①④25m ②⑤15m顔上げ横呼吸 ③⑥10m顔上げ	300	0:10:00
2)	S	150	×	2	2	2' 45"	FR			600	0:11:00
3)	S	100	×	4	2	1' 45"	FR		一定ペース	800	0:14:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3250	1:27:00

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/9/29 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

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	0'45"	3	ドックパドル		プルブイ		150	0:04:30	
P	50	×	6	1	1'05"	4	FR		大きい板を挟んで	フィニッシュで板にタッチ	300	0:06:30	
P	50	×	6	1	1'15"	6	FR		パドル	H	300	0:07:30	
P	25	×	4	1	0'45"	3	FR		5ストローク1回転		100	0:03:00	
K	25	×	4	1	0'45"	3	FR		ローリングキック		100	0:03:00	
1)	D	25	×	6	2	0'50"	9	FR	①④25m ②⑤15m顔上げ横呼吸 ③⑥10m顔上げ			300	0:10:00
2)	S	150	×	2	2	3'00"	3	FR			600	0:12:00	
3)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR		一定ペース	600	0:11:30	
				1	1	0'30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:30	
DW												0:05:00	
Total											3050	1:26:30	

E											Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
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	0' 50"	3	ドックパドル			プルプイ	150	0:05:00
P	50	×	6	1	1' 10"	4	FR			大きい板を挟んで フィニッシュで板にタッチ	300	0:07:00
P	50	×	4	1	1' 30"	6	FR			パドル H	200	0:06:00
P	25	×	4	1	0' 45"	3	FR			5ストローク1回転	100	0:03:00
K	25	×	4	1	1' 00"	3	FR			ローリングキック	100	0:04:00
1)	D	25	×	6	2	1' 00"	9	FR		①④25m ②⑤15m顔上げ横呼吸 ③⑥10m顔上げ	300	0:12:00
2)	S	150	×	1	2	3' 20"	3	FR			300	0:06:40
3)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR		一定ペース	600	0:12:30
				1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:30
DW												0:05:00
Total											2650	1:26:10



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/9/29 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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繰返し		300	0:09:00
S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
Drill	25	×	4	1	1'00"	3	ドックパドル	プルブイ		100	0:04:00
P	50	×	6	1	1'15"	4	FR	大きい板を挟んで フィニッシュで板にタッチ		300	0:07:30
P	50	×	5	1	1'30"	6	FR	パドル H		250	0:07:30
P	25	×	4	1	0'45"	3	FR	5ストローク1回転		100	0:03:00
K	25	×	4	1	1'00"	3	FR	ローリングキック		100	0:04:00
1)	D	25	×	6	2	1'00"	FR	①④25m ②⑤15m顔上げ横呼吸 ③⑥10m顔上げ		300	0:12:00
2)	S	150	×	1	2	3'45"	FR			300	0:07:30
3)	S	100	×	2	2	2'15"	FR	一定ペース		400	0:09:00
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:30
DW											0:05:00
Total										2450	1:26:00