



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2020/10/6 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
S	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' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
Drill	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	大きい板を挟み、フィニッシュ後タッチ	300	0:06:00
P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 横に添えている手で呼吸時にプッシュする	200	0:05:00
S	100	×	3	5	1' 30"	5	FR		1500	0:22:30
				1	4	0' 30"				0:02:00
DW										0:05:00
Total									3800	1:25:00

【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2020/10/6 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	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 プルプイ	150	0:04:30	
	Drill	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 大きい板を挟み、フィニッシュ後タッチ	300	0:06:00	
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR パドル	900	0:15:00	
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 横に添えている手で呼吸時にプッシュする	200	0:05:00	
	S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR	1200	0:20:00	
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW											0:05:00
Total									3500	1:25:00	

【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2020/10/6 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

D											Distance	Time
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	プルプイ			150	0:04:30
Drill	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	大きい板を挟み、フィニッシュ後タッチ			200	0:04:00
P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR	パドル			900	0:16:30
			1	2	0' 30"							0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 横に添えている手で呼吸時にプッシュする			150	0:04:00
S	100	×	3	4	1' 50"	5	FR				1200	0:22:00
			1	3	0' 30"							0:01:30
DW												0:05:00
Total											3350	1:26:00

【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2020/10/6 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	0' 50"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:05:00	
Drill	50	×	4	1	1' 10"	3	FR 大きい板を挟み、フィニッシュ後タッチ	200	0:04:40	
P	50	×	6	3	1' 00"	5	FR パドル	900	0:18:00	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 横に添えている手で呼吸時にプッシュする	150	0:04:30	
S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR	900	0:18:00	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00
Total								3050	1:26:10	

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:05:00	
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	3	FR 大きい板を挟み、フィニッシュ後タッチ	200	0:05:00	
	P	50	×	6	2	1' 10"	5	FR パドル	600	0:14:00	0:00:30
				1	1	0' 30"					
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 横に添えている手で呼吸時にプッシュする	150	0:04:30	
	S	100	×	3	3	2' 10"	5	FR	900	0:19:30	0:01:00
				1	2	0' 30"					
DW											0:05:00
Total									2750	1:25:00	