

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2021/3/9 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

A										
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
S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:00
K	50	× 3	1	1' 10"	4	FR	板 ヘットダウン	150		0:03:30
Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打とう 右手キャッチ右脚キック	150		0:04:00
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:03:30
1)	S	100	× 4	2	1' 45"	3	FR	2ビート E	800	0:14:00
2)	S	100	× 4	2	1' 45"	5	FR	1/3呼吸 6ビート H	800	0:14:00
3)	S	300	× 1	2	4' 00"	5	FR		600	0:08:00
			1	1	0' 00"					0:00:00
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
P	25	× 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう パドル	150		0:04:00
P	25	× 6	3	0' 20"	5	FR	パドル	450		0:06:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
S	50	× 3	1	0' 55"	2	FR	1/3呼吸 6ビート	150		0:02:45
DW										0:05:00
Total								4000		1:26:15

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	
S	100	×	3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 10"	4	FR	板 ヘッドダウン	150	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打とう 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	2ビート E	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	5	FR	1/3呼吸 6ビート H	600	0:11:00
3)	S	300	×	1	2	4' 15"	5	FR		600	0:08:30
				1	1	0' 00"					0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう パドル	150	0:04:30
	P	25	×	8	3	0' 25"	5	FR	パドル	600	0:10:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 6ビート	200	0:04:00
DW											0:05:00
Total									3800	1:26:30	

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2021/3/9 火曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板 ヘットダウン	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	キックを打とう 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3	FR	2ビート E	600	0:12:00
2)	S	100	×	3	2	2'00"	5	FR	1/3呼吸 6ビート H	600	0:12:00
3)	S	200	×	1	2	3'00"	5	FR		400	0:06:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう パドル	150	0:04:30
	P	25	×	6	3	0'25"	5	FR	パドル	450	0:07:30
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸 6ビート	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:00

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2021/3/9 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

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	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板 ヘットダウン	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	キックを打とう 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3	FR	2ビート E	600	0:12:00
2)	S	100	×	3	2	2'00"	5	FR	1/3呼吸 6ビート H	600	0:12:00
3)	S	200	×	1	2	3'15"	5	FR		400	0:06:30
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう パドル	150	0:04:30	
P	25	×	6	3	0'25"	5	FR	パドル	450	0:07:30	
				1	2	0'30"					0:01:00
S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	1/3呼吸 6ビート	200	0:04:00	
DW											0:05:00
Total									3450	1:26:30	

E											
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	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打とう 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	2ビート E	600	0:12:00
2)	S	100	×	3	2	2' 00"	5	FR	1/3呼吸 6ビート H	600	0:12:00
3)	S	200	×	1	2	3' 30"	5	FR		400	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう パドル	150	0:04:30	
P	25	×	4	3	0' 25"	5	FR	パドル	300	0:05:00	
				1	2	0' 30"					0:01:00
S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 6ビート	200	0:04:00	
DW											0:05:00
Total									3300	1:26:00	

F										Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											0:10:00
	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
	S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘットダウン		150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打とう 右手キャッチ右脚キック		150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
1)	S	100	× 2	2	2' 15"	3	FR	2ビート E		400	0:09:00
2)	S	100	× 2	2	2' 15"	5	FR	1/3呼吸 6ビート H		400	0:09:00
3)	S	200	× 1	2	4' 00"	5	FR			400	0:08:00
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう パドル		150	0:04:30
	P	25	× 6	3	0' 30"	5	FR	パドル		450	0:09:00
				1	0' 30"						0:01:00
	S	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	1/3呼吸 6ビート		150	0:03:30
DW											0:05:00
	Total									3000	1:26:00