

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2021/8/28 土曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】

5

| A | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-----|----|---------------|--------------------|---------|---------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | | 300 | 0:05:30 | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 3バックパドル3ストローク | パドル プルプイ | 150 | 0:04:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル | 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × | 3 | 3 | 1' 25" | 5 | FR | パドル | 大きく泳ごう | 900 | 0:12:45 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | 0:01:00 | |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BA | E | | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | 3バックパドル3ストローク | パドル プルプイ | 100 | 0:02:30 |
| 1) | S | 200 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 2~5 | FR | ビルトアップ | | 200 | 0:03:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 2 | 1' 25" | 5 | FR | H | | 600 | 0:08:30 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | E | | 150 | 0:03:15 |
| 4) | S | 25 | × | 4 | 2 | 0' 20" | 5 | FR | H | | 200 | 0:02:40 |
| | | | | 1 | 5 | 0' 30" | | | 1)~4)レスト30" | 2)及び4)は2セット→レスト30" | | 0:02:30 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 3000 | 0:55:40 |

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/8/28 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

| B | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-----|----|---------------|--------------------|---------|---------|---------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 | | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 3バックパドル3ストローク | パドル | フルブイ | 150 | 0:04:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル | 12ストローク以内 | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × | 3 | 3 | 1' 35" | 5 | FR | パドル | 大きく泳ごう | | 900 | 0:14:15 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | | | 0:01:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BA | E | | | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | 3バックパドル3ストローク | パドル | フルブイ | 100 | 0:02:30 |
| 1) | S | 200 | × | 1 | 1 | 3' 20" | 2~5 | FR | ビルトアップ | | | 200 | 0:03:20 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1' 35" | 5 | FR | H | | | 400 | 0:06:20 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | E | | | 150 | 0:03:30 |
| 4) | S | 25 | × | 4 | 2 | 0' 25" | 5 | FR | H | | | 200 | 0:03:20 |
| | | | | 1 | 5 | 0' 30" | | | 1)~4)レスト30" | 2)及び4)は2セット→レスト30" | | | 0:02:30 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | | | 100 | 0:02:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2800 | 0:56:45 | |

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 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】

5

| C | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|---|-----|-------|--------|-----|----|---------------|--------------------|---------|---------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 3バックパドル3ストローク | パドル プルプイ | 150 | 0:04:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パドル | 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × | 3 | 2 | 1' 45" | 5 | FR | パドル | 大きく泳ごう | 600 | 0:10:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BA | E | | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 3バックパドル3ストローク | パドル プルプイ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 200 | × | 1 | 1 | 3' 40" | 2~5 | FR | ビルトアップ | | 200 | 0:03:40 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1' 45" | 5 | FR | H | | 400 | 0:07:00 |
| 3) | S | 50 | × | 3 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | E | | 150 | 0:03:45 |
| 4) | S | 25 | × | 4 | 2 | 0' 30" | 5 | FR | H | | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 5 | 0' 30" | | | 1)~4)レスト30" | 2)及び4)は2セット→レスト30" | | 0:02:30 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 2550 | 0:56:25 |

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 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】

5

| D | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|---|-----|-------|-------|-----|----|---------------|--------------------|---------|---------|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1'05" | 2 | FR | | 300 | 0:06:30 | |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 3バックパドル3ストローク | パドル プルプイ | 150 | 0:04:00 |
| | P | 25 | × | 4 | 1 | 0'40" | 6 | FR | パドル | 12ストローク以内 | 100 | 0:02:40 |
| | P | 100 | × | 3 | 2 | 1'55" | 5 | FR | パドル | 大きく泳ごう | 600 | 0:11:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0'30" | | | | | | 0:00:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | BA | E | | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 3バックパドル3ストローク | パドル プルプイ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | S | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2~5 | FR | ビルトアップ° | | 200 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 2 | 1'55" | 5 | FR | H | | 400 | 0:07:40 |
| 3) | S | 50 | × | 2 | 1 | 1'20" | 2 | FR | E | | 100 | 0:02:40 |
| 4) | S | 25 | × | 4 | 2 | 0'30" | 5 | FR | H | | 200 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 5 | 0'30" | | | 1)~4)レスト30" | 2)及び4)は2セット→レスト30" | | 0:02:30 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2'00" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 2450 | 0:56:30 |

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/8/28 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

| E | | | | | | | | | | Distance | Time | |
|-------|-------|---------|-------|--------|-----|----|--------------------------------|--|--|----------|---------|---------|
| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | | | | | |
| W-PU | S | 50 × 6 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | | | | | 300 | 0:07:00 |
| | Drill | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 3バックパドル3ストローク パドル プルプイ | | | | 100 | 0:03:00 |
| | P | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | | | | 100 | 0:03:00 |
| | P | 100 × 3 | 2 | 2' 00" | 5 | FR | パドル 大きく泳ごう | | | | 600 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 0' 30" | | | | | | | | 0:00:30 |
| | S | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BA | E | | | | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 × 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 3バックパドル3ストローク パドル プルプイ | | | | 100 | 0:03:00 |
| 1) | S | 200 × 1 | 1 | 4' 00" | 2~5 | FR | ビルトアップ | | | | 200 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 × 2 | 2 | 2' 00" | 5 | FR | H | | | | 400 | 0:08:00 |
| 3) | S | 50 × 2 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | E | | | | 100 | 0:02:40 |
| 4) | S | 25 × 4 | 2 | 0' 30" | 5 | FR | H | | | | 200 | 0:04:00 |
| | | | 1 | 0' 30" | | | 1)~4)レスト30" 2)及び4)は2セット→レスト30" | | | | | 0:02:30 |
| DW | S | 100 × 1 | 1 | 2' 10" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | | | | 100 | 0:02:10 |
| Total | | | | | | | | | | 2350 | 0:55:50 | |

| F | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|-----|-----|-------|----|--------|-----|----------|--------------------------------|-----------|---------|---------|---------|
| Menu | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time | | | | |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | | 300 | 0:07:30 | | |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 3ドックパドル3ストローク | パドル | フルブイ | 100 | 0:03:00 |
| | P | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 6 | FR | パドル | 12ストローク以内 | | 100 | 0:03:00 |
| | P | 100 | × | 2 | 2 | 2' 10" | 5 | FR | パドル | 大きく泳ごう | | 400 | 0:08:40 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | | | | 0:00:30 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BA | E | | | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | 3ドックパドル3ストローク | パドル | フルブイ | 100 | 0:03:00 |
| 1) | S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | 2~5 | FR | ビルトアップ° | | 200 | 0:04:30 | |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 2 | 2' 10" | 5 | FR | H | | 400 | 0:08:40 | |
| 3) | S | 50 | × | 2 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | E | | 100 | 0:03:00 | |
| 4) | S | 25 | × | 4 | 2 | 0' 35" | 5 | FR | H | | 200 | 0:04:40 | |
| | | | | 1 | 5 | 0' 30" | | | 1)~4)レスト30" 2)及び4)は2セット→レスト30" | | | 0:02:30 | |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2' 30" | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | | 100 | 0:02:30 | |
| | Total | | | | | | | | | | | 2150 | 0:55:30 |