

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/9/4 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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	
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00	
Drill		25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 ドローイン つま先水面 プルブイナシ		100	0:04:00	
Drill		50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を後方に飛ばす		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	×	6	1	1'10"	6	FR	パドル H		300	0:07:00	
	S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	E		150	0:04:00	
1)	S	50	×	2	4	0'45"	6	FR	H		400	0:06:00	
2)	S	200	×	1	4	3'30"	2	FR	丁寧に泳ごう		800	0:14:00	
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30	
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00	
Total												2750	0:56:30

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/9/4 土曜日

【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	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	
Drill		25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置	ドロイン	つま先水面	プルブイナシ	150	0:06:00		
Drill		50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	肘は常に水面上	フィニッシュで飛沫を後方に飛ばす	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	×	6	1	1'15"	6	FR	パドル	H					300	0:07:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	E					150	0:04:00	
1)	S	50	×	2	3	0'50"	6	FR	H					300	0:05:00	
2)	S	200	×	1	3	3'40"	2	FR	丁寧に泳ごう					600	0:11:00	
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"						0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう					100	0:02:00	
Total												2500	0:55:30			

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【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	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	
	Drill	25	× 6	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置	ドロイン	つま先水面	フルブイナシ	150	0:06:00
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	肘は常に水面上	フィニッシュで飛沫を後方に飛ばす	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	× 5	1	1'20"	6	FR	パドル	H		250	0:06:40	
	S	25	× 6	1	0'40"	1	Cho	E			150	0:04:00	
1)	S	50	× 2	3	0'50"	6	FR	H			300	0:05:00	
2)	S	200	× 1	3	3'50"	2	FR	丁寧に泳ごう			600	0:11:30	
			× 1	2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:00	
DW	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00	
Total											2450	0:56:10	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/9/4 土曜日
【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	50	×	6	1	1'05"	2	FR					300	0:06:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
Drill		25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 ドローイン つま先水面 プルブイナシ				100	0:04:00
Drill		50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を後方に飛ばす				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	×	5	1	1'30"	6	FR	パドル H				250	0:07:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	E				150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1'00"	6	FR	H				300	0:06:00
2)	S	200	×	1	3	4'00"	2	FR	丁寧に泳ごう				600	0:12:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
Total												2400	0:57:00	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/9/4 土曜日
【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	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
Drill		25	× 4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	ドロイン	つま先水面	プルブイナシ	100	0:04:00
Drill		50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	肘は常に水面上	フィニッシュで飛沫を後方に飛ばす	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	× 6	1	1' 30"	6	FR	パドル	H			300	0:09:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho	E				150	0:04:30
1)	S	50	× 2	2	1' 10"	6	FR	H				200	0:04:40
2)	S	200	× 1	2	4' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう				400	0:08:40
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"				0:00:30
DW	S	100	× 1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:10
Total												2150	0:55:30

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		
	S	100	× 3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES					300	0:07:00	
	Drill	25	× 4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置	ドロイン	つま先水面	プルブイナシ	100	0:04:00		
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	肘は常に水面上	フィニッシュで飛沫を後方に飛ばす	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	× 5	1	1'30"	6	FR	パドル	H					250	0:07:30
	S	25	× 6	1	0'45"	1	Cho	E					150	0:04:30	
1)	S	50	× 2	2	1'15"	6	FR	H					200	0:05:00	
2)	S	200	× 1	2	4'30"	2	FR	丁寧に泳ごう					400	0:09:00	
				1	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"						0:00:30
DW	S	100	× 1	1	2'30"	2	FR	ゆっくり泳ごう					100	0:02:30	
Total												2100	0:56:30		