

【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2021/10/9 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

A										Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとプルのタイミング 右手キャッチ右脚キック			150	0:04:00
	S	50	× 8	1	1' 00"	6	FR	H	2ストローク6ビート		400	0:08:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
	P	200	× 4	1	3' 00"	4	FR	パドル			800	0:12:00
	S	25	× 6	1	0' 35"	3	FR	1/3呼吸 6ビート			150	0:03:30
	D/S	100	× 4	1	2' 00"	9-3	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム			400	0:08:00
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
Total											2750	0:55:30

【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2021/10/9 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
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	
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとプルのタイミング 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00	
	S	50 × 7	1	1' 00"	6	FR	H 2ストローク6ビート	350	0:07:00	
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	P	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
	P	200 × 4	1	3' 15"	4	FR	パドル	800	0:13:00	
	S	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	150	0:03:30	
	D/S	100 × 4	1	2' 00"	9-3	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム	400	0:08:00	
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00	
Total								2700	0:56:00	

【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2021/10/9 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
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
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	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 キックとプルのタイミング 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00
	S	50 × 6	1	1'10"	6	FR H 2ストローク6ビート	300	0:07:00
	S	25 × 6	1	0'45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	200 × 4	1	3'30"	4	FR パドル	800	0:14:00
	S	25 × 6	1	0'40"	3	FR 1/3呼吸 6ビート	150	0:04:00
	D/S	100 × 3	1	2'10"	9-3	FR スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム	300	0:06:30
DW	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total						2550	0:56:30

【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2021/10/9 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
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
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	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 キックとプルのタイミング 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
	S	50	× 6	1	1' 10"	6	FR	H 2ストローク6ビート	300	0:07:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	200	× 4	1	3' 45"	4	FR	パドル	800	0:15:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	150	0:04:00
	D/S	100	× 2	1	2' 15"	9-3	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム	200	0:04:30
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】  
準備期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2021/10/9 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
Drill		50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとプルのタイミング 右手キャッチ右脚キック	100	0:03:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	H 2ストローク6ビート	300	0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	200	×	4	1	4' 00"	4	FR	ハドル	800	0:16:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	100	0:02:40
D/S		100	×	2	1	2' 15"	9-3	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム	200	0:04:30
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	

【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2021/10/9 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

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
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとプルのタイミング 右手キャッチ右脚キック	100	0:03:00
	S	50	×	6	1	1'20"	6	FR	H 2ストローク6ビート	300	0:08:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	200	×	3	1	4'30"	4	FR	パドル	600	0:13:30
	S	25	×	4	1	0'40"	3	FR	1/3呼吸 6ビート	100	0:02:40
	D/S	100	×	2	1	2'30"	9-3	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りフォーム	200	0:05:00
DW	S	100	×	1	1	2'30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
Total									2150	0:55:10	