

【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

リカバリー

【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
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ` リカバリー-1往復	150	0:04:00
	S	200 × 3	1	3' 00"	4	FR	一定のペース` リカバリー-肘上げ	600	0:09:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	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	50 × 3	4	0' 40"	6	FR	パドル` H	600	0:08:00
			1	0' 30"					0:01:30
	P	200 × 3	1	3' 10"	4	FR	1/3呼吸	600	0:09:30
	S	25 × 6	1	0' 40"	7-2	FR	奇数→H` 顔上げ横呼吸` 偶数→E	150	0:04:00
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total								2950	0:55:30

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	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー-1往復	150	0:04:00
	S	200	× 3	1	3' 20"	4	FR	一定のペース リカバリー-肘上げ	600	0:10:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	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	50	× 3	4	0' 45"	6	FR	パドル H	600	0:09:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
	P	200	× 2	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸	400	0:07:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	7-2	FR	奇数→H 顔上げ横呼吸 偶数→E	150	0:04:00
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】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

リカバリー

【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	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	3'40"	4	FR	一定のペース リカバリー肘上げ	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	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	50	×	3	3	0'50"	6	FR	パドル H	450	0:07:30
				1	2	0'30"					0:01:00
	P	200	×	2	1	3'40"	4	FR	1/3呼吸	400	0:07:20
	S	25	×	6	1	0'40"	7-2	FR	奇数→H 顔上げ横呼吸 偶数→E	150	0:04:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2600	0:55:50

【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

リカバリー

【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	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
Drill		50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー-1往復	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4'00"	4	FR	一定のペース リカバリー-肘上げ	600	0:12:00
	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	50	×	3	3	0'55"	6	FR	パドル H	450	0:08:15
				1	2	0'30"					0:01:00
	P	200	×	1	1	4'00"	4	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
	S	25	×	6	1	0'45"	7・2	FR	奇数→H 顔上げ横呼吸 偶数→E	150	0:04:30
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2400	0:55:45

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/11/13 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リハビリ-1往復	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4' 10"	4	FR	一定のペース リハビリ-肘上げ	600	0:12:30
	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	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル H	450	0:09:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	P	200	×	1	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸	200	0:04:15
	S	25	×	6	1	0' 45"	7-2	FR	奇数→H 顔上げ横呼吸 偶数→E	150	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	0:56:25

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	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復	150	0:04:30
	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	一定のペース リカバリー肘上げ	400	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	3	3	1' 05"	6	FR	パドル H	450	0:09:45
				1	2	0' 30"					0:01:00
	P	200	×	1	1	4' 30"	4	FR	1/3呼吸	200	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	7-2	FR	奇数→H 顔上げ横呼吸 偶数→E	150	0:04:30
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2150	0:55:15