

【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】
 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										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300			0:06:00
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300			0:05:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面腰の位置 ドローイン つま先水面	100			0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を上げる	150			0:03:30
P	25 × 6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150			0:03:30
P	50 × 8	1	1' 00"	6	FR	パドル H	400			0:08:00
P	200 × 1	1	3' 30"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に	200			0:03:30
S	25 × 6	1	0' 40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150			0:04:00
S	200 × 5	1	2' 45"	4	FR	一定のペース	1000			0:13:45
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25 向きを変えた後呼吸	150			0:04:00
S	50 × 4	4	0' 40"	6	FR	H	800			0:10:40
		1	3' 1' 00"							0:03:00
S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100			0:02:00
DW										0:05:00
Total							3800			1:25:55

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰り返す	300	0:06:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面腰の位置	ドロイン	つま先水面	100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:03:30
P	50	×	8	1	1' 00"	6	FR	パドル	H		400	0:08:00
P	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ	丁寧に	200	0:03:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	一定のペース			800	0:12:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	向きを変えた後呼吸		150	0:04:00
S	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	H			750	0:10:00
			1	4	1' 00"						0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に			100	0:02:00
DW											0:05:00	
Total											3550	1:25:30

【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】
 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											0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:07:00
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
Drill	25 × 4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面腰の位置 トローイン つま先水面				100	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を上げる				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 × 8	1	1' 15"	6	FR	パドル H				400	0:10:00
P	200 × 1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に				200	0:04:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	200 × 3	1	3' 20"	4	FR	一定のペース				600	0:10:00
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25 向きを変えた後呼吸				150	0:04:00
S	50 × 4	3	0' 45"	6	FR	H				600	0:09:00
		1	1' 00"								0:02:00
S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に				100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:25:00

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:07:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面腰の位置	ドロイン つま先水面	100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに フィニッシュで飛沫を上げる	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	×	7	1	1' 15"	6	FR	パドル	H	350	0:08:45
P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ 丁寧に	200	0:04:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定のペース		600	0:10:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	向きを変えた後呼吸	150	0:04:00
S	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	H		600	0:09:00
			1	3	1' 00"						0:03:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に		100	0:02:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:25:15

E													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						Distance	Time
W-PU												0:10:00	
S	25	×	12	1	0'35"	2				FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR			DES	300	0:06:00	
Drill	25	×	4	1	1'00"	5	スカーリング			背面腰の位置 ドローイン つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR			片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を上げる	100	0:03:00	
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	×	6	1	1'20"	6	FR			パドル H	300	0:08:00	
P	200	×	1	1	4'00"	2	FR			1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に	200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho			ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	200	×	3	1	3'40"	4	FR			一定のペース	600	0:11:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR			12サイト/6サイトby25 向きを変えた後呼吸	150	0:04:30	
S	50	×	3	4	0'50"	6	FR			H	600	0:10:00	
			1	3	1'00"							0:03:00	
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR			丁寧に	100	0:02:00	
DW												0:05:00	
Total											3050	1:26:00	

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0'40"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	1'00"	5	スカーリング	背面腰の位置 トローイン つま先水面		100	0:04:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を上げる		100	0:03:00
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	×	6	1	1'20"	6	FR	パドル H		300	0:08:00
P	200	×	1	1	4'30"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に		200	0:04:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
S	200	×	3	1	4'10"	4	FR	一定のペース		600	0:12:30
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25 向きを変えた後呼吸		100	0:03:00
S	50	×	3	3	0'55"	6	FR	H		450	0:08:15
			1	2	1'00"						0:02:00
S	100	×	1	1	2'10"	2	FR	丁寧に		100	0:02:10
DW											0:05:00
Total										2850	1:25:25