

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/12/11 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】
 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	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	キックを打ち キャッチと合わせる	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	片手横 右手をかいて右呼吸 奇数→右 偶数→左 キックを止めてキャッチと合わせる	150	0:04:00
	S	100	×	2	3	1'25"	5	FR	頑張ろう！ セットレスト30"	600	0:08:30
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	3	0'20"	7	FR	パドル H	450	0:06:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
	S	45	×	12	1	0'50"	5	FR	T字でターン	540	0:10:00
	D	25	×	6	1	1'00"	9-1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ 1/3呼吸	150	0:06:00
	S	200	×	1	1	3'30"	3	FR	丁寧に	200	0:03:30
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2790	0:56:30

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2021/12/11 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】
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	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	キックを打ち キャッチと合わせる	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手横 右手をかいて右呼吸 奇数→右 偶数→左 キックを止めてキャッチと合わせる	150	0:04:00
	S	100	×	2	3	1' 35"	5	FR	頑張ろう！ セットレスト30"	600	0:09:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	3	0' 25"	7	FR	パドル H	450	0:07:30
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
	S	45	×	10	1	0' 55"	5	FR	T字でターン	450	0:09:10
	D	25	×	6	1	1' 00"	9-1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ 1/3呼吸	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2600	0:57:10

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/12/11 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】
 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	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打ち キャッチと合わせる	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手横 右手をかいて右呼吸 奇数→右 偶数→左 キックを止めてキャッチと合わせる	150	0:04:00
	S	100	×	2	3	1' 45"	5	FR	頑張ろう！	600	0:10:30
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	2	0' 30"	7	FR	パドル H	300	0:06:00
				1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
	S	45	×	10	1	1' 00"	5	FR	T字でターン	450	0:10:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ 1/3呼吸	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2450	0:57:00

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/12/11 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】
 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	25	×	4	1	0'45"	3	ドックパドル	キックを打ち キャッチと合わせる	100	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	片手横 右手をかいて右呼吸 奇数→右 偶数→左 キックを止めてキャッチと合わせる	150	0:04:30
	S	100	×	2	3	1'55"	5	FR	頑張ろう！	600	0:11:30
				1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	2	0'30"	7	FR	パドル H	300	0:06:00
				1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30
	S	45	×	8	1	1'05"	5	FR	T字でターン	360	0:08:40
	D	25	×	6	1	1'00"	9-1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ 1/3呼吸	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2'15"	3	FR	丁寧に	100	0:02:15
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2310	0:56:25

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	25	× 4	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打ち キャッチと合わせる			100	0:03:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FR	片手横 右手をかいて右呼吸 奇数→右 偶数→左 キックを止めてキャッチと合わせる			150	0:04:30
	S	100	× 2	3	2' 00"	5	FR	頑張ろう！ セットレスト30"			600	0:12:00
			1	2	0' 30"							0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	× 6	2	0' 30"	7	FR	パドル H			300	0:06:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"				0:00:30
	S	45	× 8	1	1' 10"	5	FR	T字でターン			360	0:09:20
	D	25	× 4	1	1' 00"	9-1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ 1/3呼吸			100	0:04:00
	S	100	× 1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に			100	0:02:15
DW	S	100	× 1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:10
Total										2260	0:56:15	

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	25	× 4	1	0' 50"	3	ドックパドル	キックを打ち キャッチと合わせる	100	0:03:20
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	2	FR	片手横 右手をかいて右呼吸 奇数→右 偶数→左 キックを止めてキャッチと合わせる	100	0:03:00
	S	100	× 2	3	2' 10"	5	FR	頑張ろう！ セットレスト30"	600	0:13:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	× 6	2	0' 35"	7	FR	パドル H	300	0:07:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
	S	45	× 6	1	1' 15"	5	FR	T字でターン	270	0:07:30
	D	25	× 4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ 1/3呼吸	100	0:04:00
	S	100	× 1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に	100	0:02:15
DW	S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total								2120	0:56:05