

【テーマ】
 準備期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	ドックパドル/ロングドックパドル by25 プルプイ	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	1/3呼吸	600	0:10:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	100	×	3	2	1' 25"	5	FR	パドル	600	0:08:30
				1	1	0' 30"					0:00:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	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	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	H 6ビート	200	0:04:00
	S	100	×	3	2	1' 25"	5	FR		600	0:08:30
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									3000	0:56:00

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/1/22 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	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	ドックパドル/ロングドックパドル by25 プルプイ	150	0:04:30
	S	200	× 2	1	3' 40"	3	FR	1/3呼吸	400	0:07:20
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	100	× 3	2	1' 35"	5	FR	パドル	600	0:09:30
			1	1	0' 30"					0:00:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	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	150	0:04:00
	S	50	× 4	1	1' 00"	5	FR	H 6ビート	200	0:04:00
	S	100	× 3	2	1' 35"	5	FR		600	0:09:30
			1	1	0' 30"					0:00:30
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total								2800	0:56:20

【テーマ】
 準備期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

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	50	× 3	1	1'30"	2	FR	ドックパドル/ロングドックパドル by25 プルプイ	150	0:04:30
	S	200	× 2	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:00
	P	25	× 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	100	× 3	2	1'50"	5	FR	パドル	600	0:11:00
			1	1	0'30"					0:00:30
	K	50	× 2	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	Drill	50	× 2	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
	S	50	× 3	1	1'00"	5	FR	H 6ビート	150	0:03:00
	S	100	× 3	2	1'50"	5	FR		600	0:11:00
			1	1	0'30"					0:00:30
DW	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total								2650	0:56:10

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/1/22 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	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	ドックパドル/ロングドックパドル by25 フルブイ	150	0:04:30
	S	200	× 2	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	100	× 3	2	2' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
			1	1	0' 30"					0:00:30
	K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	Drill	50	× 2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
	S	50	× 3	1	1' 10"	5	FR	H 6ビート	150	0:03:30
	S	100	× 2	2	2' 00"	5	FR		400	0:08:00
			1	1	0' 30"					0:00:30
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total								2450	0:55:40

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/1/22 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

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
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	ドックパドル/ロングドックパドル by25 プルプイ	100	0:03:00
	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸	400	0:09:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	100	×	3	2	2' 10"	5	FR	パドル	600	0:13:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	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	150	0:04:00
	S	50	×	2	1	1' 30"	5	FR	H 6ビート	100	0:03:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR		300	0:06:30
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2350	0:56:40

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/1/22 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

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	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	ドックパドル/ロングドックパドル by25 プルフイ	100	0:03:00
	S	200	×	2	1	5' 00"	3	FR	1/3呼吸	400	0:10:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	100	×	2	2	2' 15"	5	FR	パドル	400	0:09:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	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	150	0:04:30
	S	50	×	2	1	1' 30"	5	FR	H 6ビート	100	0:03:00
	S	100	×	3	1	2' 15"	5	FR		300	0:06:45
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2150	0:55:45