

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
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	キックとのタイミング 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H	6ビート	300	0:06:00
S	100	×	3	5	1' 30"	5	FR			1500	0:22:30
			1	4	0' 30"						0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル		600	0:09:00
			1	1	0' 30"						0:00:30
S	25	×	8	1	0' 35"	6・2	FR	1H1E	H⇒6ビート	200	0:04:40
DW											0:05:00
Total										3800	1:27:10

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50	× 6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
S	100	× 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
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	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	キックとのタイミング 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
S	50	× 6	1	1'00"	2・6	FR	1E1H	6ビート		300	0:06:00
S	100	× 3	4	1'40"	5	FR				1200	0:20:00
		1	3	0'30"							0:01:30
S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	25	× 6	1	0'45"	4	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
P	50	× 6	2	0'50"	5	FR	パドル			600	0:10:00
		1	1	0'30"							0:00:30
S	25	× 8	1	0'35"	6・2	FR	1H1E	H⇒6ビート		200	0:04:40
DW											0:05:00
Total										3500	1:26:40

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/1/11 火曜日
【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												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
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' 20"	2	FR	片手横右/左by25	キックとのタイミング 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H	6ビート		300	0:06:00
S	100	×	3	4	1' 45"	5	FR				1200	0:21:00
			1	3	0' 30"							0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
P	50	×	5	2	0' 50"	5	FR	パドル			500	0:08:20
			1	1	0' 30"							0:00:30
S	25	×	8	1	0' 35"	6・2	FR	1H1E	H⇒6ビート		200	0:04:40
DW												0:05:00
Total											3400	1:26:00

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		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	キックとのタイミング 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
S	50	×	6	1	1'00"	2・6	FR	1E1H	6ビート	300	0:06:00
S	100	×	3	4	1'50"	5	FR			1200	0:22:00
			1	3	0'30"						0:01:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	4	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
P	50	×	5	2	0'55"	5	FR	パドル		500	0:09:10
			1	1	0'30"						0:00:30
S	25	×	6	1	0'35"	6・2	FR	1H1E	H⇒6ビート	150	0:03:30
DW											0:05:00
Total										3350	1:27:10



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/1/11 火曜日
【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												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			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	キックとのタイミング 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H	6ビート		300	0:07:00
S	100	×	3	3	2' 05"	5	FR				900	0:18:45
			1	2	0' 30"							0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
P	50	×	4	2	1' 00"	5	FR	パドル			400	0:08:00
			1	1	0' 30"							0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	6・2	FR	1H1E	H⇒6ビート		150	0:04:00
DW												0:05:00
Total											2950	1:25:45