

【テーマ】

調整期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

キックの打ち方

【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	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
	K/S	50	× 6	1	1'00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	300	0:06:00
	D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	6ビート	100	0:04:00
1)	Drill	50	× 2	3	1'15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ハドル	300	0:07:30
2)	Drill	50	× 2	3	1'30"	2	FR	片手トックハドル片手ストローク ストローク側で呼吸 ハドル	300	0:09:00
3)	P	100	× 2	3	1'20"	6	FR	ハドル H	600	0:08:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
1)	S	150	× 1	3	2'00"	6	FR	H	450	0:06:00
2)	S	50	× 1	3	1'30"	1	FR	E	150	0:04:30
			1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total								2750	0:57:30

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/4/9 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

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	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
	K/S	50 × 3	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	150	0:03:15
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	6ビート	100	0:04:00
1)	Drill	50 × 2	3	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 パドル	300	0:07:30
2)	Drill	50 × 2	3	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸 パドル	300	0:09:00
3)	P	100 × 2	3	1' 30"	6	FR	パドル H	600	0:09:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
1)	S	150 × 1	3	2' 15"	6	FR	H	450	0:06:45
2)	S	50 × 1	3	1' 30"	1	FR	E	150	0:04:30
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total								2600	0:57:00

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/4/9 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	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
	K/S	50	×	4	1	1'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	200	0:04:40
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	6ビート	100	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	2	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 パドル	300	0:08:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸 パドル	200	0:06:00
3)	P	100	×	3	2	1'40"	6	FR	パドル H	600	0:10:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	150	×	1	3	2'30"	6	FR	H	450	0:07:30
2)	S	50	×	1	3	1'30"	1	FR	E	150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2550	0:57:40	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/4/9 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	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	
	K/S	50	×	4	1	1'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	200	0:04:40	
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	6ビート	100	0:04:00	
1)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 パドル	200	0:06:00	
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸 パドル	200	0:06:00	
3)	P	100	×	3	2	1'50"	6	FR	パドル H	600	0:11:00	
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
1)	S	150	×	1	3	2'45"	6	FR	H	450	0:08:15	
2)	S	50	×	1	3	1'30"	1	FR	E	150	0:04:30	
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00	
Total											2450	0:57:55

【テーマ】

調整期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

キックの打ち方

【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	×	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
	K/S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	200	0:05:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6ビート	100	0:04:00
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 パドル	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸 パドル	200	0:06:00
3)	P	100	×	2	2	2' 00"	6	FR	パドル H	400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	150	×	1	3	3' 00"	6	FR	H	450	0:09:00
2)	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR	E	150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
Total									2250	0:56:40	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/4/9 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

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	×	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
	K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6ビート	100	0:04:00
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 パドル	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸 パドル	200	0:06:00
3)	P	100	×	2	2	2' 10"	6	FR	パドル H	400	0:08:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	150	×	1	3	3' 15"	6	FR	H	450	0:09:45
2)	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR	E	150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
Total										2200	0:57:55