

【テーマ】

準備期A

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

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	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	200	0:03:30
1)	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
2)	Drill	50	× 2	1	1' 15"	2	FR	100	0:02:30
3)	P	25	× 6	1	0' 30"	6	FR	150	0:03:00
4)	P	25	× 6	1	0' 25"	6	FR	150	0:02:30
5)	P	25	× 6	1	0' 20"	6	FR	150	0:02:00
				1	4	0' 30"	1)~5)セットレスト30"		0:02:00
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	200	0:06:00
2)	S	50	× 2	2	1' 15"	2	FR	200	0:05:00
3)	S	50	× 3	2	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
4)	S	50	× 3	2	0' 55"	6	FR	300	0:05:30
				1	1	0' 30"	1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	100	× 1	4	1' 20"	6	FR	400	0:05:20
2)	S	200	× 1	4	4' 00"	3	FR	800	0:16:00
				1	3	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:01:30
DW									0:05:00
Total								3400	1:25:50

【テーマ】

準備期A

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

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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00
1)	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
2)	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	P	25	× 6	1	0' 35"	6	FR	150	0:03:30
4)	P	25	× 6	1	0' 30"	6	FR	150	0:03:00
5)	P	25	× 6	1	0' 25"	6	FR	150	0:02:30
				1	4	0' 30"			0:02:00
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	200	0:06:00
2)	S	50	× 2	2	1' 15"	2	FR	200	0:05:00
3)	S	50	× 3	2	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
4)	S	50	× 3	2	1' 00"	6	FR	300	0:06:00
				1	1	0' 30"			0:00:30
1)	S	100	× 1	3	1' 30"	6	FR	300	0:04:30
2)	S	200	× 1	3	4' 00"	3	FR	600	0:12:00
				1	2	0' 30"			0:01:00
DW									0:05:00
Total								3150	1:25:30

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/4/19 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

D										Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU											0:10:00
	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ヒルトアップ		200	0:04:00
1)	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク2スカル	150	0:04:00
3)	P	25	× 6	1	0' 35"	6	FR	パドル	H	150	0:03:30
4)	P	25	× 6	1	0' 30"	6	FR	パドル	H	150	0:03:00
5)	P	25	× 6	1	0' 25"	6	FR	パドル	H	150	0:02:30
				1	4	0' 30"			1)~5)セットレスト30"		0:02:00
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	200	0:06:00
2)	S	50	× 2	2	1' 15"	2	FR	右脚ストップ/左脚ストップ	by25	200	0:05:00
3)	S	50	× 3	2	1' 00"	3	FR	2ビート	テンポ1.6	300	0:06:00
4)	S	50	× 3	2	1' 00"	6	FR	6ビート	H	300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	100	× 1	3	1' 35"	6	FR	H		300	0:04:45
2)	S	200	× 1	3	4' 00"	3	FR	E		600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:25:45

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/4/19 火曜日
【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' 00"	2	FR			300	0:10:00
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク2スカル	150	0:04:00
3)	P	25	× 6	1	0' 35"	6	FR	パドル	H	150	0:03:30
4)	P	25	× 6	1	0' 30"	6	FR	パドル	H	150	0:03:00
5)	P	25	× 6	1	0' 25"	6	FR	パドル	H	150	0:02:30
				1	4	0' 30"			1)~5)セットレスト30"		0:02:00
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	200	0:06:00
2)	S	50	× 2	2	1' 15"	2	FR	右脚ストップ/左脚ストップ	by25	200	0:05:00
3)	S	50	× 3	2	1' 00"	3	FR	2ビート	テンポ1.6	300	0:06:00
4)	S	50	× 3	2	1' 00"	6	FR	6ビート	H	300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	100	× 1	3	1' 40"	6	FR	H		300	0:05:00
2)	S	200	× 1	3	4' 00"	3	FR	E		600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:01:00
DW											
											0:05:00
Total										3150	1:26:00

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	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR	ヒルトアップ	200	0:04:30
1)	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
2)	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:30
3)	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:04:00
4)	P	25	× 6	1	0' 35"	6	FR	パドル H	150	0:03:30
5)	P	25	× 6	1	0' 30"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
				1	4	0' 30"		1)~5)セットレスト30"		0:02:00
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	200	0:06:00
2)	S	50	× 2	2	1' 15"	2	FR	右脚ストップ/左脚ストップ by25	200	0:05:00
3)	S	50	× 3	2	1' 10"	3	FR	2ビート テンポ1.6	300	0:07:00
4)	S	50	× 3	2	1' 10"	6	FR	6ビート H	300	0:07:00
				1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	100	× 1	2	1' 50"	6	FR	H	200	0:03:40
2)	S	200	× 1	2	4' 30"	3	FR	E	400	0:09:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:30
DW										0:05:00
Total									2850	1:27:10