

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	
	S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30	
	1)	K	25	×	4	2	0' 45"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン			200	0:06:00
	2)	P	25	×	4	2	0' 45"	5	FR	カーリング 背面 腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			200	0:06:00
	3)	S	50	×	3	2	0' 50"	3	FR	トローイン		300	0:05:00	
					1	1	0' 00"							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
		P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
	1)	P	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	パドル H			200	0:04:00
	2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H		200	0:03:00	
					1	1	0' 30"							1)→2)レスト30"
		S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	1)	S	300	×	1	2	5' 30"	3	FR	一定ペース			600	0:11:00
	2)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H		200	0:03:00	
					1	1	0' 00"							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00	
	Total											2800	0:57:30	

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/5/14 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
	1)	K	25	×	4	2	0' 50"	6	FR 大きい板を沈めて ドローイン	200	0:06:40	
	2)	P	25	×	4	2	0' 50"	5	カーリング 背面 腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	200	0:06:40	
	3)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR ドローイン	300	0:05:30	
					1	1	0' 00"					1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
	1)	P	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
	2)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
					1	1	0' 30"					
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
1)	S	200	×	1	2	4' 00"	3	FR	一定ペース	400	0:08:00	
2)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00	
				1	1	0' 00"						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00	
	Total									2550	0:56:35	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

