

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

5

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"	4	FR	12サイト [^] /6サイト [^] by25	150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
1)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	ハドル	600	0:09:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	ハドル H	300	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S	100	×	2	4	1' 25"	5	FR		800	0:11:20
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									3000	0:57:20

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト [^] /6サイト [^] by25	150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
1)	P	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	パドル	600	0:10:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル H	300	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S	100	×	2	3	1' 35"	5	FR		600	0:09:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2800	0:57:00

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 5

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"	4	FR	12サイト`/6サイト` by25	150	0:04:30	
	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚	150	0:04:00	
	S	50	×	5	1	1' 00"	5	FR	6ビート	250	0:05:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング`	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:30	
1)	P	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	ハドル	600	0:11:00	
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	ハドル H	150	0:02:30	
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	S	100	×	2	3	1' 45"	5	FR		600	0:10:30	
				1	2	0' 30"					0:01:00	
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】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト*/6サイト* by25	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	6ビート	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:30
1)	P	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	パドル	600	0:11:30
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル H	150	0:02:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	2	3	1' 50"	5	FR		600	0:11:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2550	0:57:30

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/6/11 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト`/6サイト` by25	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 05"	5	FR	6ビート	200	0:04:20
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:06:00
1)	P	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	ハドル	600	0:12:30
2)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	ハドル H	150	0:02:45
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR		400	0:07:40
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2350	0:56:25

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/6/11 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト [*] /6サイト [*] by25	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	帆掛け船 奇数→右脚 偶数→左脚	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 10"	5	FR	6ビート	200	0:04:40
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:06:00
1)	P	100	×	5	1	2' 10"	4	FR	パドル	500	0:10:50
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル H	150	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2250	0:57:00