

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
	P	100 × 3	4	1' 25"	5	FR	パドル	1200	0:17:00
			1	0' 30"					0:01:30
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° ドローイン	150	0:03:30
1)	S	150 × 1	4	2' 10"	5	FR	H	600	0:08:40
2)	S	100 × 1	4	2' 00"	2	FR	E	400	0:08:00
			1	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							3150	0:57:40



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2022/7/16 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
	P	100	×	3	3	1' 35"	5	FR	パドル	900	0:14:15
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	200	0:05:00
1)	S	150	×	1	4	2' 20"	5	FR	H	600	0:09:20
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	E	400	0:08:40
				1	3	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									2900	0:57:45

【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】

姿勢

【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	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
	P	100	×	3	3	1' 45"	5	FR	パドル	900	0:15:45
				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	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	100	0:02:30
1)	S	150	×	1	4	2' 30"	5	FR	H	600	0:10:00
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	E	400	0:08:40
				1	3	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									2800	0:57:55	

【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】  
 姿勢  
 【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	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
	P	100	×	3	3	1'50"	5	FR	パドル	900	0:16:30
				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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	3	2'40"	5	FR	H	450	0:08:00
2)	S	100	×	1	3	2'10"	2	FR	E	300	0:06:30
				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	0:56:30



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2022/7/16 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【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	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
	P	100	×	3	3	1' 55"	5	FR	パドル	900	0:17:15
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン	100	0:03:00
1)	S	150	×	1	3	2' 50"	5	FR	H	450	0:08:30
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E	300	0:07:00
				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									2500	0:56:55	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2022/7/16 土曜日

【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'45"	3	FR	パドルの先端を掴む プルバイは脛で挟む	150	0:04:30
	P	100	×	3	2	2'05"	5	FR	パドル	600	0:12:30
				1	1	0'30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	3	3'10"	5	FR	H	450	0:09:30
2)	S	100	×	1	3	2'30"	2	FR	E	300	0:07:30
				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									2300	0:57:30