



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/8/2 火曜日
 【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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES		300	0:05:00		
P	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	パドルの先端を掴みかきだしたらその指を話しリカバリー時に掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30		
P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
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		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:03:30		
D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	5mラインで静止3"からスタート。顔上げ15mダッシュ	150	0:06:00		
1)	S 50 × 2	2	1' 00"	5	FR	顔上げ横呼吸 右/左by25	200	0:04:00		
2)	S 45 × 6	2	0' 55"	5	FR	T字でターン	540	0:11:00		
3)	S 100 × 3	2	1' 25"	5	FR		600	0:08:30		
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3540	1:26:00		

【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】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

C											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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2	FR	パドルの先端を掴みかきだしたらその指を話しカハリ時に掴む プルプイは脛で挟む			150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル			900	0:15:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	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
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° トローイン			150	0:03:30
	D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	5mラインで静止3"からスタート。顔上げ15mダッシュ			150	0:06:00
1)	S	50	×	2	2	1'15"	5	FR	顔上げ横呼吸 右/左by25			200	0:05:00
2)	S	45	×	3	2	1'00"	5	FR	T字でターン			270	0:06:00
3)	S	100	×	3	2	1'35"	5	FR				600	0:09:30
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3270	1:26:00

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/8/2 火曜日
【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											0:10:00	
	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	2	FR	パドルの先端を掴みかきだしたらその指を話しリカバリー時に掴む プルブイは脛で挟む			150	0:04:00
	P	50	× 5	3	0' 50"	5	FR	パドル			750	0:12:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	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
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ トローイン			150	0:03:30
	D	25	× 6	1	1' 00"	9	FR	5mラインで静止3"からスタート。顔上げ15mダッシュ			150	0:06:00
1)	S	50	× 2	2	1' 15"	5	FR	顔上げ横呼吸 右/左by25			200	0:05:00
2)	S	45	× 4	2	1' 00"	5	FR	T字でターン			360	0:08:00
3)	S	100	× 3	2	1' 40"	5	FR				600	0:10:00
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW												0:05:00
Total											3210	1:26:00

E											
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	100 × 3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	パドルの先端を掴みかきだしたらその指を話しリカバリー時に掴む プルブイは脛で挟む				150	0:04:00
P	50 × 6	3	0' 55"	5	FR	パドル				900	0:16:30
		1	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
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
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ トローイン				150	0:03:30
D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	5mラインで静止3"からスタート。顔上げ15mダッシュ				150	0:06:00
1)	S 50 × 2	2	1' 15"	5	FR	顔上げ横呼吸 右/左by25				200	0:05:00
2)	S 45 × 3	2	1' 00"	5	FR	T字でターン				270	0:06:00
3)	S 100 × 2	2	1' 45"	5	FR					400	0:07:00
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW											0:05:00
Total										3070	1:25:30

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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	P	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルの先端を掴みかきだしたらその指を話しリカバリー時に掴む プルブイは脛で挟む		150	0:04:30
	P	50	×	4	3	1'00"	5	FR	パドル		600	0:12:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° トローイン		150	0:04:00
	D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	5mラインで静止3"からスタート。顔上げ15mダッシュ		150	0:06:00
1)	S	50	×	2	2	1'30"	5	FR	顔上げ横呼吸 右/左by25		200	0:06:00
2)	S	45	×	3	2	1'10"	5	FR	T字でターン		270	0:07:00
3)	S	100	×	2	2	2'00"	5	FR			400	0:08:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										2770	1:26:30