

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/8/11 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

A												
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
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ			150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:03:30
1)	P	100	× 3	1	1' 50"	3・4・5	FR	パドル DES			300	0:05:30
2)	P	100	× 2	5	1' 15"	5	FR	パドル			1000	0:12:30
			1	5	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"				0:02:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K/S	100	× 3	1	2' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			300	0:06:00
2)	S	100	× 3	1	1' 20"	5	FR				300	0:04:00
3)	S	100	× 2	1	2' 00"	2	FR	E			200	0:04:00
4)	S	100	× 3	1	1' 20"	5	FR				300	0:04:00
5)	S	100	× 2	1	2' 00"	2	FR	E			200	0:04:00
6)	S	100	× 3	1	1' 20"	5	FR				300	0:04:00
7)	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	E			100	0:02:00
			1	5	0' 00"			1)~7)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
	Total										4050	1:26:30

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:03:30
1)	P	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	パドル DES		300	0:05:30
2)	P	100	×	3	3	1' 25"	5	FR	パドル		900	0:12:45
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→2)レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K/S	100	×	2	1	2' 30"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		200	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR			300	0:04:15
3)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	E		200	0:04:30
4)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR			300	0:04:15
5)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	E		200	0:04:30
6)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR			300	0:04:15
7)	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	E		100	0:02:15
				1	5	0' 00"			1)~7)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3850	1:26:45

【テーマ】

調整期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックハドル	プルブイ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	100	×	4	1	1'50"	3・4・5	FR	ハドル DES		400	0:07:20
2)	P	100	×	3	2	1'35"	5	FR	ハドル		600	0:09:30
				1	2	0'30"			1)→2)レスト30" 2)→2)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
1)	K/S	100	×	2	1	2'45"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド		200	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1'35"	5	FR			300	0:04:45
3)	S	100	×	2	1	2'15"	2	FR	E		200	0:04:30
4)	S	100	×	3	1	1'35"	5	FR			300	0:04:45
5)	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E		100	0:02:30
6)	S	100	×	3	1	1'35"	5	FR			300	0:04:45
7)	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E		100	0:02:30
				1	5	0'00"			1)~7)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3550	1:26:35

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
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
	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	100	× 3	1	2' 00"	3・4・5	FR	パドル DES			300	0:06:00
2)	P	100	× 3	2	1' 40"	5	FR	パドル			600	0:10:00
				1	2	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)→2)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
1)	K/S	100	× 2	1	2' 45"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			200	0:05:30
2)	S	100	× 3	1	1' 40"	5	FR				300	0:05:00
3)	S	100	× 2	1	2' 15"	2	FR	E			200	0:04:30
4)	S	100	× 3	1	1' 40"	5	FR				300	0:05:00
5)	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	E			100	0:02:30
6)	S	100	× 3	1	1' 40"	5	FR				300	0:05:00
7)	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	E			100	0:02:30
				1	5	0' 00"		1)~7)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:26:30

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	フルフイ	150	0:04:30
	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	100	×	3	1	2' 00"	3-4-5	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1' 45"	5	FR	パドル	600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→2)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
1)	K/S	100	×	2	1	3' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	200	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR		300	0:05:15
3)	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	E	100	0:02:15
4)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR		300	0:05:15
5)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
6)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR		300	0:05:15
7)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	100	0:02:30
				1	5	0' 00"			1)~7)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:30

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:30
1)	P	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	パドル DES		300	0:06:30
2)	P	100	×	3	2	1' 55"	5	FR	パドル		600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→2)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
1)	K/S	100	×	2	1	3' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド		200	0:06:00
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR			200	0:03:50
3)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E		100	0:02:30
4)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR			200	0:03:50
5)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E		100	0:02:30
6)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR			200	0:03:50
7)	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E		100	0:02:30
				1	5	0' 00"			1)~7)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3050	1:26:00