



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2022/8/27 土曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

6

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	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
Drill		25	× 4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面				100	0:04:00
Drill		50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を上げる				150	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50	× 3	4	0' 40"	6	FR	パドル H				600	0:08:00
			1	3	0' 40"			セットレスト40"					0:02:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	400	× 2	1	6' 30"	4	FR	一定のペース				800	0:13:00
	S	50	× 4	1	1' 15"	6	FR	H				200	0:05:00
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
Total											2850	0:56:30	



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2022/8/27 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	100	× 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
Drill		25	× 4	1	1'00"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	つま先水面		100	0:04:00
Drill		50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	フィニッシュで飛沫を上げる		150	0:04:00
	P	25	× 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	× 3	4	0'45"	6	FR	パドル H				600	0:09:00
				1	0'45"			セットレスト45"					0:02:15
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	200	× 3	1	3'15"	4	FR	一定のペース				600	0:09:45
	S	50	× 4	1	1'15"	6	FR	H				200	0:05:00
DW	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
	Total											2650	0:55:30



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2022/8/27 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
6

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
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
Drill		25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル H	400	0:06:00
				1	3	0' 45"			セットレスト45"		0:02:15
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	200	×	4	1	3' 30"	4	FR	一定のペース	800	0:14:00
	S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H	150	0:04:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2600	0:56:15



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2022/8/27 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
6

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
	S	100	× 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
Drill		25	× 4	1	1'00"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルバイナシ	つま先水面		100	0:04:00
Drill		50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	フィニッシュで飛沫を上げる		150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	× 3	3	0'50"	6	FR	パドル H				450	0:07:30
			1	2	0'50"			セットレスト50"					0:01:40
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	200	× 3	1	3'45"	4	FR	一定のペース				600	0:11:15
	S	50	× 3	1	1'30"	6	FR	H				150	0:04:30
DW	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
	Total											2450	0:55:55



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2022/8/27 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
6

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
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
Drill		25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面		100	0:04:00
Drill		50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を上げる		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
	P	50	×	3	3	0'55"	6	FR	パドル H		450	0:08:15
				1	2	0'55"			セットレスト55"			0:01:50
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2'10"	4	FR	一定のペース		400	0:08:40
	S	50	×	3	1	1'30"	6	FR	H		150	0:04:30
DW	S	100	×	1	1	2'10"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:10
	Total										2250	0:55:55



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2022/8/27 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
6

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
	S	100	×	3	1	2'15"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:45
Drill		25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面		100	0:04:00
Drill		50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を上げる		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
	P	50	×	3	3	1'05"	6	FR	パドル H		450	0:09:45
				1	2	0'55"			セットレスト55"			0:01:50
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2'20"	4	FR	一定のペース		300	0:07:00
	S	50	×	3	1	1'30"	6	FR	H		150	0:04:30
DW	S	100	×	1	1	2'30"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:30
	Total										2150	0:56:50