

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			150	0:03:00
	P	50	×	20	1	0' 55"	2・6	FR	1E1H×4 1E2H×4	パドル		1000	0:18:20
	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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ トローイン			150	0:03:30
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸			100	0:04:00
2)	S	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	H			100	0:01:40
3)	S	200	×	1	2	3' 40"	2	FR	フォーム			400	0:07:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3500	1:25:50

【テーマ】
 基礎期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/10/4 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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	
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 トローイン			150	0:03:30	
P	50	×	15	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H×3 1E2H×3	パドル		750	0:15:00	
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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン			150	0:04:00	
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸			100	0:04:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H			100	0:02:00
3)	S	200	×	1	2	4' 00"	2	FR	フォーム			400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30	
DW												0:05:00	
Total											3250	1:26:30	

D												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES		300	0:05:30
	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 トローイン		150	0:03:30
	P	50	×	15	1	1'00"	2-6	FR	1E1H×3 1E2H×3 パドル		750	0:15:00
	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
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイドスカーリングキック		100	0:03:00
	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
	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)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:04:00
2)	S	50	×	1	2	1'00"	6	FR	H		100	0:02:00
3)	S	200	×	1	2	4'00"	2	FR	フォーム		400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											3200	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	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:03:30	
P	50	×	15	1	1'05"	2・6	FR	1E1H×3 1E2H×3	パドル	750	0:16:15	
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	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイトスカーリングキック		100	0:03:00	
S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	一定ペース		500	0:09:35	
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)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:04:00
2)	S	50	×	1	2	1'00"	6	FR	H		100	0:02:00
3)	S	200	×	1	2	4'00"	2	FR	フォーム		400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00	
Total										3100	1:26:20	

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' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H×3 1E2H×2 パドル		600	0:14:00
	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
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック		100	0:03:00
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		500	0:10:25
	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)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:04:00
2)	S	50	×	1	2	1' 15"	6	FR	H		100	0:02:30
3)	S	150	×	1	2	3' 15"	2	FR	フォーム		300	0:06:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
	Total										2850	1:26:25