

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	150	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3	スカーリング°	プルブイナシ 背面腰の位置 つま先水面	100	0:03:40	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	2	0' 55"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:05:30
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	6	2' 10"	5	FR	H	900	0:13:00
2)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	E	600	0:12:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3700	1:26:10	

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

【泳法注意】

フィニッシュ

【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	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	プルブイナシ	背面腰の位置	つま先水面	100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル	DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	0'50"	5	FR	パドル		400	0:06:40
3)	P	100	×	1	2	2'00"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	5	2'20"	5	FR	H	750	0:11:40	
2)	S	100	×	1	5	2'10"	2	FR	E	500	0:10:50	
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00	
Total										3450	1:26:40	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/11/15 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30	
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイナシ	背面腰の位置	つま先水面	100	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30	
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	× 3	2	1' 00"	2・4・6	FR	パドル	DES	300	0:06:00	
2)	P	50	× 3	2	0' 50"	5	FR	パドル		300	0:05:00	
3)	P	100	× 1	2	2' 00"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:04:00	
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	150	× 1	5	2' 30"	5	FR	H		750	0:12:30	
2)	S	100	× 1	5	2' 10"	2	FR	E		500	0:10:50	
				1	0' 00"	4		1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											0:05:00	
	Total									3350	1:25:50	

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	
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	25	× 4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルプイナシ 背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	× 3	2	1' 05"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:30
2)	P	50	× 2	2	0' 50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
3)	P	100	× 1	2	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	150	× 1	5	2' 40"	5	FR	H	750	0:13:20
2)	S	100	× 1	5	2' 10"	2	FR	E	500	0:10:50
			1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3250		1:26:00

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	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アッパ左ダウ/左アッパ右ダウ	腰の回転	150	0:04:30	
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルブイナシ	背面腰の位置	つま先水面	100	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアッパ	1ストローク2スカル	150	0:04:30	
	S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30	
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	50	× 3	2	1' 10"	2・4・6	FR	パドル	DES	300	0:07:00	
2)	P	50	× 2	2	0' 55"	5	FR	パドル		200	0:03:40	
3)	P	100	× 1	2	2' 15"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:04:30	
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	150	× 1	4	3' 00"	5	FR	H		600	0:12:00	
2)	S	100	× 1	4	2' 20"	2	FR	E		400	0:09:20	
				1	0' 00"	3		1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											0:05:00	
	Total									3000	1:27:00	