



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/11/22 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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	12サイド/6サイドby25				150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう				150	0:03:30
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	1E1H パドル				600	0:11:00
P	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				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	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				100	0:02:30
S	100	×	7	2	1' 30"	4	FR	一定ペース				1400	0:21:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"					0:00:30
DW												0:05:00	
Total											3900	1:26:00	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/11/22 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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	1'20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう		150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	1E1H パドル		600	0:12:00
P	200	×	2	1	3'30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:07:00
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	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:00
S	100	×	6	2	1'40"	4	FR	一定ペース		1200	0:20:00
			1	1	0'30"			セットレスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
Total										3550	1:26:30

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	1'20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ° キックは打ち続けよう				150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	1E1H パドル				600	0:12:00
P	200	×	2	1	3'30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				400	0:07:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				100	0:03:00
S	100	×	6	2	1'45"	4	FR	一定ペース				1200	0:21:00
			1	1	0'30"			セットレスト30"					0:00:30
DW												0:05:00	
Total											3500	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	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ° キックは打ち続けよう	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	1E1H パドル	500	0:10:00
P	200	×	2	1	3'45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	100	0:03:00
S	100	×	6	2	1'50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00
			1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total								3350		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	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト [^] /6サイト [^] by25		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう		150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	ハドル 12ストローク以内		150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 05"	2・6	FR	1E1H ハドル		400	0:08:40
	P	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ		400	0:08:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックハドル片手ストローク 右/左by25		150	0:04:30
	S	100	×	5	2	2' 00"	4	FR	一定ペース		1000	0:20:00
				1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3100	1:27:10