

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/12/11 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

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	パドル		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	50	×	1	4	0' 50"	3	FR	パドル			200	0:03:20
2)	P	50	×	1	4	0' 45"	4	FR				200	0:03:00
3)	P	50	×	1	4	0' 40"	5	FR				200	0:02:40
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	2	4	1' 15"	3	FR	6サイト			400	0:10:00
2)	Drill	50	×	2	4	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		400	0:12:00
3)	S	100	×	3	4	1' 25"	5	FR				1200	0:17:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:30
DW													0:05:00
Total												3650	1:27:30

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/12/11 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	2	1' 50"	2・3・4	FR	DES			600	0:11:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"				0:00:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	パドル		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	50	× 1	4	0' 55"	3	FR	パドル			200	0:03:40
2)	P	50	× 1	4	0' 50"	4	FR				200	0:03:20
3)	P	50	× 1	4	0' 45"	5	FR				200	0:03:00
			1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	× 2	3	1' 15"	3	FR	6サイト			300	0:07:30
2)	Drill	50	× 2	3	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		300	0:09:00
3)	S	100	× 3	3	1' 35"	5	FR				900	0:14:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:27:15

【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】
呼吸のタイミング
【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
	S	100	×	3	2	1' 50"	2-3-4	FR	DES			600	0:11:00
				1	1	0' 30"			セットレスト30"				0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	パドル		150	0:04:30
	P	25	×	8	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	200	0:05:20
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	3	FR	パドル			150	0:03:00
2)	P	50	×	1	3	0' 55"	4	FR				150	0:02:45
3)	P	50	×	1	3	0' 50"	5	FR				150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	2	3	1' 15"	3	FR	6サイト			300	0:07:30
2)	Drill	50	×	2	3	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		300	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR				900	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3350	1:27:35

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	2	1'55"	2-3-4	FR	DES		600	0:11:30
				1	1	0'30"			セットレスト30"			0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ	パドル	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	50	×	1	3	1'00"	3	FR	パドル		150	0:03:00
2)	P	50	×	1	3	0'55"	4	FR			150	0:02:45
3)	P	50	×	1	3	0'50"	5	FR			150	0:02:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	2	3	1'15"	3	FR	6サイト		300	0:07:30
2)	Drill	50	×	2	3	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	1'45"	5	FR			900	0:15:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:27:30

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	2'05"	2-3-4	FR	DES		300	0:06:15
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ	パドル	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	50	×	1	3	1'10"	3	FR	パドル		150	0:03:30
2)	P	50	×	1	3	1'05"	4	FR			150	0:03:15
3)	P	50	×	1	3	1'00"	5	FR			150	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	2	3	1'30"	3	FR	6サイト		300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	1'55"	5	FR			900	0:17:15
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
Total											3000	1:27:15