

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/29 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト 呼吸のタイミング	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続ける	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:05:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:00
2)	P	50	×	2	1	0' 40"	5	FR	パドル H	100	0:01:20
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR-CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	2	FR	E	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	1' 30"	5	FR	H	600	0:09:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2950	0:57:50	

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/29 土曜日
【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	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト 呼吸のタイミング	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続ける	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0' 45"	5	FR	パドル H	150	0:02:15
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR-CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	2	FR	E	400	0:08:00
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	5	FR	H	600	0:10:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2800	0:58:15	

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/29 土曜日
【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	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイド 呼吸のタイミング	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続ける	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル H	150	0:02:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	2	FR	E	400	0:08:20
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	5	FR	H	400	0:07:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2600	0:57:20	

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/29 土曜日
【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	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイド 呼吸のタイミング	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続ける	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:06:00
				1	2	0'00"				0:00:00	
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
1)	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	1	0'50"	5	FR	パドル H	100	0:01:40
				1	1	0'00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2'10"	2	FR	E	400	0:08:40
2)	S	100	×	2	2	1'50"	5	FR	H	400	0:07:20
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2550	0:57:10	

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/29 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR			150	0:03:15
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク	繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR			150	0:03:15
1) K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイト	呼吸のタイミング	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	キックは打ち続ける	150	0:04:30
3) S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		200	0:04:20
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ	パドルに指を通さない	150	0:05:00
1) P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	丁寧に	300	0:06:30
2) P	50	×	2	1	0' 55"	5	FR	パドル	H	100	0:01:50
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR-CHO	FR×2→1/1呼吸	CHO×4	150	0:04:30
1) S	100	×	2	2	2' 15"	2	FR	E		400	0:09:00
2) S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR	H		400	0:07:40
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											
Total										2400	0:56:50



【テーマ】
 準備期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

4/29 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30
1) K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	6サイト 呼吸のタイミング	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続ける	150	0:04:30
3) S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:03:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
1) P	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:07:00
2) P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	パドル H	150	0:03:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR-CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4	150	0:04:30
1) S	100	×	2	2	2' 20"	2	FR	E	400	0:09:20
2) S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR	H	200	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2250	0:56:20