

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300		0:05:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100		0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR		200		0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150		0:04:00
S	100	×	10	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1000		0:15:00
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
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
P	50	×	4	3	0' 40"	6	FR	パドル H	600		0:08:00
			1	2	0' 40"			セットレスト45"			0:01:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	1' 15"	6	FR	H	200	0:02:30
3)	S	45	×	6	2	0' 50"	4	FR	T字ターン	540	0:10:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total									3640		1:25:50

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

8/19 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300		0:05:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100		0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR		200		0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	150	フィニッシュで飛沫	0:04:00
S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1000		0:15:50
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	パドルに指を通さない	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	0:04:00
P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル H	450		0:06:00
			1	2	0' 40"			セットレスト45"			0:01:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	H	200	0:02:40
3)	S	45	×	6	2	0' 55"	4	FR	T字ターン	540	0:11:00
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW											0:05:00
Total									3490		1:25:50

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/19 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

C									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300 0:06:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25	150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR 一定ペース	800	0:14:00
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
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
P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR パドル H	450	0:06:45
			1	2	0' 45"		セットレスト45"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	100 0:04:00
2)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR H	200 0:03:00
3)	S	45	×	6	2	0' 55"	4	FR T字ターン	540 0:11:00
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3290	1:26:15

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/19 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU								0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2 スカールング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2 FR		200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫	150	0:04:30
S	100	×	8	1	1' 50"	4 FR	一定ペース	800	0:14:40	
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
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
P	50	×	2	4	0' 45"	6 FR	パドル H		400	0:06:00
			1	3	0' 45"		セットレスト45"		0:02:15	
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9 FR		100	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	1' 35"	6 FR	H	200	0:03:10
3)	S	45	×	5	2	0' 55"	4 FR	T字ターン	450	0:09:10
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total								3150	1:25:45	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/19 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU								0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR	300	0:06:00		
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2 スカールング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00		
S	200	×	1	1	4' 00"	2 FR	200	0:04:00		
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR 片手前右/左by25	150	0:04:30	フィニッシュで飛沫	
S	100	×	8	1	1' 55"	4 FR	800	0:15:20	一定ペース	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3 ドックパドル プルブイ	150	0:04:30	パドルに指を通さない	
P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR	150	0:04:00	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	
P	50	×	2	4	0' 50"	6 FR	400	0:06:40	パドル H	
			1	3	0' 50"			0:02:30	セットレスト45"	
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9 FR	100	0:04:00	
2)	S	100	×	1	2	1' 40"	6 FR	200	0:03:20	H
3)	S	45	×	4	2	1' 00"	4 FR	360	0:08:00	T字ターン
			1	1	1' 00"			0:01:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	
DW								0:05:00		
Total							3060	1:26:20		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/19 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU								0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2 FR	300	0:07:00	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2 スカールング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2 FR	200	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR 片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:30	
S	100	×	7	1	2' 05"	4 FR 一定ペース	700	0:14:35	
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	
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	
P	50	×	2	3	0' 55"	6 FR パドル H	300	0:05:30	
			1	2	0' 55"	セットレスト45"		0:01:50	
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9 FR	100	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	1' 50"	6 FR H	200	0:03:40
3)	S	45	×	4	2	1' 05"	4 FR T字ターン	360	0:08:40
			1	1	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							2860	1:26:35	