

【テーマ】
 調整期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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	150	0:04:00
1) S	100	×	3	1	1' 45"	3~5	FR	300	0:05:15
2) K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	150	0:04:30
3) K/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30
4) S	100	×	3	1	1' 35"	4~6	FR	300	0:04:45
			1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	150	0:03:30
3) P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	400	0:08:00
4) P	100	×	3	1	1' 35"	3	FR	300	0:04:45
			1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1) S	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	200	0:02:40
2) S	100	×	2	4	1' 30"	4	FR	800	0:12:00
			1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW									0:05:00
Total								3500	1:26:55

B										Dis	Time	
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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ			150	0:04:00
1) S	100	×	3	1	1' 50"	3~5	FR	ビルトアップ			300	0:05:30
2) K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00
3) K/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	K/Sby25 K→6サイド→呼吸のタイミング			150	0:03:30
4) S	100	×	3	1	1' 40"	4~6	FR	ビルトアップ			300	0:05:00
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
1) 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
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
3) P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			500	0:10:00
4) P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:05:00
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1) S	50	×	1	3	0' 40"	6	FR	H			150	0:02:00
2) S	100	×	2	3	1' 40"	4	FR				600	0:10:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:27:00

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/7 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:00
2)	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
3)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	K/Sby25 K→6サイト→呼吸のタイミング	150	0:03:30
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	4~6	FR	ビルトアップ	300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	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
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00
4)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3250	1:27:45	

【テーマ】
 調整期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

D										Dis	Time	
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	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ			150	0:04:00
1) S	100	×	3	1	2'05"	3~5	FR	ビルトアップ			300	0:06:15
2) K	25	×	6	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00
3) K/S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	K/Sby25 K→6サイド→呼吸のタイミング			150	0:03:30
4) S	100	×	3	1	1'55"	4~6	FR	ビルトアップ			300	0:05:45
			1	3	0'30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
1) 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
2) P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
3) P	50	×	6	1	1'05"	2・6	FR	パドル 1E1H			300	0:06:30
4) P	100	×	3	1	1'55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:05:45
			1	3	0'30"			1)~4)レスト30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1) S	50	×	1	3	0'50"	6	FR	H			150	0:02:30
2) S	100	×	2	3	1'50"	4	FR				600	0:11:00
			1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
DW											0:05:00	
Total											3150	1:27:45

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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:30
2)	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
3)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	K/Sby25 K→6サイト→呼吸のタイミング	150	0:03:30
4)	S	100	×	3	1	2' 00"	4~6	FR	ビルトアップ	300	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	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
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	300	0:06:30
4)	P	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H	150	0:02:45
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3050	1:27:15	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/7 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1) S	100	×	3	1	2' 15"	3~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:45
2) K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
3) K/S	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	K/Sby25 K→6サイド→呼吸のタイミング	150	0:03:45
4) S	100	×	3	1	2' 05"	4~6	FR	ビルトアップ	300	0:06:15
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1) 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
2) P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
3) P	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
4) P	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:10
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
2) S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									2800	1:26:45