

【テーマ】

準備期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	ロングブックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい他を沈めて トローイン	100	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル トローイン	600	0:10:00
4)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	姿勢に注意	700	0:10:30
				1	3	0' 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	100	×	2	3	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
2)	S	50	×	1	3	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
3)	S	200	×	1	3	4' 00"	2	FR	E	600	0:12:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:26:30	

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	×	6	1	0' 40"	2	ロングブックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	K	25	×	4	1	1' 00"	FR	大きい他を沈めて トローイン	100	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0' 50"	FR	パドル トローイン	600	0:10:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	FR	姿勢に注意	600	0:09:30
				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	100	×	2	3	1' 35"	FR	一定ペース	600	0:09:30
2)	S	50	×	1	3	0' 40"	FR	H	150	0:02:00
3)	S	200	×	1	3	4' 10"	FR	E	600	0:12:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:26:30

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/24 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	ロングブックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	K	25	×	4	1	1' 00"	FR	大きい他を沈めて トローイン	100	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	FR	パドル トローイン	600	0:11:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	FR	姿勢に注意	600	0:10:30
				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	100	×	3	2	1' 45"	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	1	2	0' 45"	FR	H	100	0:01:30
3)	S	200	×	1	2	4' 30"	FR	E	400	0:09:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:26:30

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/24 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングブックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい他を沈めて トローイン	100	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル トローイン	600	0:11:00
4)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	姿勢に注意	500	0:09:10
				1	3	0' 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	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	H	100	0:01:40
3)	S	200	×	1	2	4' 30"	2	FR	E	400	0:09:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:20	

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	ロングブックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	K	25	×	4	1	1' 00"	FR	大きい他を沈めて トローイン	100	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	1' 00"	FR	パドル トローイン	600	0:12:00
4)	S	100	×	4	1	1' 55"	FR	姿勢に注意	400	0:07:40
				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	100	×	3	2	1' 55"	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	50	×	1	2	0' 55"	FR	H	100	0:01:50
3)	S	200	×	1	2	4' 30"	FR	E	400	0:09:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:26:30



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/24 日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	ロングブックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
2)	K	25	×	4	1	1' 00"	FR	大きい他を沈めて トローイン	100	0:04:00
3)	P	50	×	8	1	1' 05"	FR	パドル トローイン	400	0:08:40
4)	S	100	×	3	1	2' 05"	FR	姿勢に注意	300	0:06:15
				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	100	×	3	2	2' 05"	FR	一定ペース	600	0:12:30
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	FR	H	100	0:02:00
3)	S	200	×	1	2	4' 45"	FR	E	400	0:09:30
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2950	1:25:55