

【テーマ】
 準備期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

1/13 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークでリカバリーストップ°	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング意識	600	0:09:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3) P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	4	2	1' 35"	3	FR		800	0:12:40
2) S	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
3) S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3700	1:25:40

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークでリカバリーストップ°	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング意識	600	0:09:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3) P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	4	2	1' 40"	3	FR		800	0:13:20
2) S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
3) S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3600	1:25:30

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

1/13 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150		0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークでリカバリーストップ°	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング意識	600		0:10:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150		0:04:30
2) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300		0:05:30
3) P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル H	150		0:02:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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"	3	FR		600		0:11:00
2) S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200		0:03:00
3) S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200		0:04:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
Total									3400		1:25:45

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150		0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークでリカバリーストップ°	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング意識	600		0:11:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150		0:04:30
2) P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300		0:05:30
3) P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル H	100		0:01:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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"	3	FR		600		0:11:30
2) S	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	H	100		0:01:30
3) S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200		0:04:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
Total									3250		1:25:00

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

1/13 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150		0:04:00
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストロークでリカバリーストップ°	150		0:04:00
S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング意識	500		0:09:35
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150		0:04:30
2) P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300		0:06:00
3) P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル H	100		0:01:40
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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' 00"	3	FR		600		0:12:00
2) S	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	H	100		0:01:40
3) S	100	×	1	2	2' 10"	2	FR	E	200		0:04:20
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
Total									3150		1:25:15



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

1/13 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストロークでリカバリーストップ°	150	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング意識	400	0:08:20
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) P	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	パドル	200	0:04:20
3) P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル H	100	0:01:50
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
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"	3	FR		600	0:12:30
2) S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
3) S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E	200	0:04:30
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									2950	1:25:30