

【テーマ】

準備期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

1/20 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

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
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3) P	50	×	10	1	0' 45"	4	FR	パドル	500	0:07:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
3) S	100	×	10	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:00
			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
S	50	×	3	4	0' 40"	5	FR		600	0:08:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
DW									0:05:00	
Total									3600	1:25:00

【テーマ】
 準備期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

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
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR ハドル	600	0:10:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	800	0:12:40
				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
	S	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	600	0:09:00
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3500	1:25:10

【テーマ】

準備期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

1/20 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

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	
1)	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	0'55"	4	FR	パドル	600	0:11:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				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
	S	50	×	6	2	0'50"	5	FR		600	0:10:00
				1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:00	

【テーマ】

準備期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

1/20 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

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
1) Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3) P	50	×	12	1	0'55"	4	FR	パドル	600	0:11:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
3) S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
			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
S	50	×	5	2	0'50"	5	FR		500	0:08:20
			1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30
DW									0:05:00	
Total									3200	1:25:50

【テーマ】

準備期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

1/20 土曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

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
1) Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3) P	50	×	12	1	1'00"	4	FR	パドル	600	0:12:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
3) S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
			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
S	50	×	4	2	0'55"	5	FR		400	0:07:20
			1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30
DW									0:05:00	
Total									3100	1:26:20



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/20 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

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
1) Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:05:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
3) P	50	×	10	1	1' 05"	4	FR	パドル	500	0:10:50
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
3) S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
			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
S	50	×	4	2	1' 00"	5	FR		400	0:08:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
DW									0:05:00	
Total									2800	1:25:10