

【テーマ】

調整期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/2 火曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

7

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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150 0:04:00
3) S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース キックとのタイミング	700 0:10:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
1) P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150 0:04:00
2) P	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	パドル H	100 0:02:30
3) P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル	300 0:04:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
1) S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H	200 0:05:00
2) S	100	×	4	2	1' 40"	3	FR		800 0:13:20
3) D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100 0:04:00
			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								3450	1:25:50



【テーマ】

調整期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/2 火曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

7

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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150 0:04:00
3) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース キックとのタイミング	600 0:09:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
1) P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150 0:04:00
2) P	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	パドル H	100 0:02:30
3) P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300 0:04:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
1) S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H	200 0:05:00
2) S	100	×	4	2	1' 45"	3	FR		800 0:14:00
3) D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100 0:04:00
			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								3350	1:26:00



【テーマ】

調整期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/2 火曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

7

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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150 0:04:00
3) S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース キックとのタイミング	600 0:11:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
1) P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150 0:04:00
2) P	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	パドル H	100 0:02:30
3) P	50	×	5	1	0' 50"	5	FR	パドル	250 0:04:10
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
1) S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H	200 0:05:00
2) S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR		600 0:11:30
3) D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100 0:04:00
			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								3100	1:25:10

【テーマ】

調整期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

4/2 火曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

7

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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3) S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース キックとのタイミング	600	0:11:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
2) P	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	パドル H	100	0:02:30
3) P	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	パドル	200	0:03:40
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
2) S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
3) D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
			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									3050	1:25:40

