

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

8/6 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
3) P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
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
S	100	×	15	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	1500	0:22:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	奇数→脚をクロス 偶数→6ビート	150	0:05:00
2) S	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:26:10

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

8/6 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

6

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	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150		0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ	200		0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	パドル プルプイ	150		0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:03:30
3) P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600		0:11:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
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
S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1500		0:23:45
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1) D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	奇数→脚をクロス	150		0:05:00
2) S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H	150		0:02:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3650		1:26:45

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/6 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	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
	S	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	奇数→脚をクロス 偶数→6ビート	150	0:05:00
2)	S	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:27:00	

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

8/6 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
3) P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
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
S	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	奇数→脚をクロス 偶数→6ビート	150	0:05:00
2) S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:27:15

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

8/6 火曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0'45"	4	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
3) P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
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
S	100	×	12	1	1'55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) D	25	×	6	1	0'50"	9	FR	奇数→脚をクロス 偶数→6ビート	150	0:05:00
2) S	50	×	3	1	0'50"	6	FR	H	150	0:02:30
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/6 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:05:00
2) P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
3) P	50	×	10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
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
S	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	1000	0:20:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→脚をクロス 偶数→6ビート	150	0:06:00
2) S	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:27:30