

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	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)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	4	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	パドル DES	150	0:03:00
4)	P	50	×	12	1	0' 40"	5	DE	パドル	600	0:08:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	4	6	0' 40"	5	FR	セットレスト30"	1200	0:16:00
				1	5	0' 30"				0:02:30	
DW											
Total									3950	1:27:00	

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU											
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	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	4	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	パドル DES	150	0:03:00
4)	P	50	×	12	1	0' 45"	5	DE	パドル	600	0:09:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	6	4	0' 45"	5	FR	セットレスト30"	1200	0:18:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW											
Total									3750	1:26:30	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/13 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	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)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100 0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150 0:03:30
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	パドル DES	150 0:03:00
4)	P	50	×	12	1	0' 50"	5	DE	パドル	600 0:10:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"	0:01:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150 0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600 0:10:30
				1	1	0' 00"			1)→2)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
	S	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	セットレスト30"	900 0:15:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:26:00

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

8/13 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU											
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)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	パドル DES	150	0:03:00
4)	P	50	×	10	1	0' 50"	5	DE	パドル	500	0:08:20
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	セットレスト50"	900	0:15:00
				1	2	0' 50"				0:01:40	
DW											
Total									3350	1:25:30	

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	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	パドル DES	150	0:03:00
4)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	DE	パドル	300	0:05:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	3	7	0' 50"	5	FR	セットレスト30"	1050	0:17:30
				1	6	0' 30"				0:03:00	
DW									0:05:00		
Total									3300	1:26:30	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/13 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・3・4	FR	パドル DES	150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	DE	パドル	300	0:05:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ ドローイン	150	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	3	5	0' 55"	5	FR	セットレスト30"	750	0:13:45
				1	4	0' 30"				0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:25:45	