

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/15 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"	500	0:07:30
				1	5	0' 30"				0:02:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	1' 35"	6	FR	頑張ろう!	200	0:03:10
2)	S	100	×	1	2	1' 45"	4	FR		200	0:03:30
3)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:10	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/15 木曜日
 【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	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	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	パドル セットレスト30"	400	0:06:40
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	1' 40"	6	FR	頑張ろう!	200	0:03:20
2)	S	100	×	1	2	1' 50"	4	FR		200	0:03:40
3)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:10	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/15 木曜日
 【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	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	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:30
3)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	4	1' 00"	6	FR	パドル セットレスト30"	400	0:08:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR	頑張ろう!	200	0:03:40
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	4	FR		200	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR		400	0:08:40
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:24:45	