

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

11/9 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

A										Dis	Time
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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
2) S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		600	0:09:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
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
P	50	×	4	5	0' 40"	5	FR	パドル		1000	0:13:20
			1	4	0' 30"			セットレスト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	×	3	2	1' 25"	5	FR			600	0:08:30
2) S	100	×	3	2	1' 45"	3	FR			600	0:10:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
Total										3800	1:24:50

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

11/9 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

B										Dis	Time
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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		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"			1)→2)レストナシ			0:00:00
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
P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル		900	0:13:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1) S	100	×	3	2	1' 30"	5	FR			600	0:09:00
2) S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR			600	0:11:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3700	1:25:30

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

11/9 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

C										Dis	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150 0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			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
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
P	50	×	7	2	0' 50"	5	FR	パドル			700 0:11:40
			1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150 0:04:30
1) S	100	×	3	2	1' 35"	5	FR				600 0:09:30
2) S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR				600 0:11:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
Total										3500	1:25:40

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/9 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

D										Dis	Time
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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置		100	0:04:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		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"			1)→2)レストナシ			0:00:00
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
P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
			1	1	0'30"			セットレスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1) S	100	×	3	2	1'40"	5	FR			600	0:10:00
2) S	100	×	3	2	2'00"	3	FR			600	0:12:00
			1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/9 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

E										Dis	Time
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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		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"			1)→2)レストナシ			0:00:00
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
P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル		450	0:07:30
			1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1) S	100	×	3	2	1'45"	5	FR			600	0:10:30
2) S	100	×	3	2	2'05"	3	FR			600	0:12:30
			1	1	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/9 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置		100	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:30
1) Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		100	0:03:00
2) S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		600	0:12:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
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
P	50	×	4	3	1' 00"	5	FR	パドル		600	0:12:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1) S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR			400	0:08:00
2) S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR			400	0:08:40
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
Total										2950	1:24:40