

【テーマ】

調整期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

4/12 土曜日

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

6

A												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA	ローリングキック		100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES		150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR			600	0:09:00
				1	3	0' 30"			1)〜4)レスト30"			0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドル 5ストローク1ローリング		150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	2〜6	FR	DES パドル		200	0:04:00
3)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"		600	0:08:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト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	×	4	2	1' 35"	3	FR			800	0:12:40
2)	S	50	×	1	2	0' 40"	6	FR	H		100	0:01:20
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E		200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3700	1:25:30



B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:03:30
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA	ローリングキック	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	ハドル 5ストローク1ローリング°	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2~6	FR	DES ハドル	150	0:03:00
3)	P	50	×	5	3	0' 45"	6	FR	ハドル セットレスト30"	750	0:11:15
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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' 40"	3	FR		600	0:10:00
2)	S	50	×	1	2	0' 40"	6	FR	H	100	0:01:20
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	2	FR	E	200	0:04:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:25

4/12 土曜日

【泳法注意】

ローリング

【主觀的強度】

6

【テーマ】

調整期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA	ローリングキック		100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイト by25		150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES		150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR			600	0:10:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドル 5ストローク1ローリング		150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	2~6	FR	DES パドル		200	0:04:00
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"		450	0:06:45
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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' 50"	3	FR			600	0:11:00
2)	S	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	H		100	0:01:30
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E		200	0:04:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:25:15

[illegible]

[illegible]



【テーマ】

調整期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

4/12 土曜日

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

6

F												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA	ローリングキック		100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25		100	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES		150	0:03:30
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
				1	3	0' 30"			1)〜4)レスト30"			0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドル 5ストローク1ローリング		150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	2〜6	FR	DES パドル		150	0:03:30
3)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	パドル セットレスト30"		300	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR			600	0:13:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H		100	0:02:00
3)	S	100	×	1	2	2' 20"	2	FR	E		200	0:04:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										2900	1:25:00