

【テーマ】

準備期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

1/11 日曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

5

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR	右キャッチ右キックを合わせる	150	0:02:45
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		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	×	4	4	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	800	0:12:00
				1	4	0' 30"			1)→2)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' 35"	4	FR		600	0:09:30
2)	S	100	×	3	2	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR		200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3600	1:24:45

【テーマ】

準備期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

1/11 日曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

5

D												
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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25		100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		100	0:03:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	右キャッチ右キックを合わせる		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
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	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"		450	0:07:30
				1	3	0' 30"			1)→2)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	1' 50"	4	FR			600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	5	FR			600	0:10:30
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR			200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3300	1:25:00

E											
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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	右キャッチ右キックを合わせる	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
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	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"	450	0:08:15
				1	3	0' 30"			1)→2)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' 00"	4	FR		600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR		400	0:07:40
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	2	FR		200	0:04:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3100	1:25:05