

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる
1/13 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
Drill		25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸		300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H		150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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	×	8	1	1' 35"	3	FR	丁寧に		800	0:12:40
2)	S	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	H セットレスト30"		600	0:08:00
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:02:00
S		50	×	4	1	0' 55"	2	FR	丁寧に		200	0:03:40
DW											0:05:00	
	Total										3700	1:26:20



準備期A

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

6

[illegible]



【テーマ】

準備期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

1/13 火曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

6

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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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	×	6	1	1' 50"	3	FR	丁寧に	600	0:11:00
2)	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	H セットレスト30"	400	0:06:00
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:02:00
	S	50	×	5	1	1' 00"	2	FR	丁寧に	250	0:05:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:15



【テーマ】

準備期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

1/13 火曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

6

[illegible]

[illegible]

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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	400	0:08:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300	0:06:30
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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	×	4	1	2' 10"	3	FR	丁寧な	400	0:08:40
2)	S	50	×	2	4	1' 00"	6	FR	H セットレスト30"	400	0:08:00
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:02:00
	S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR	丁寧に	150	0:03:15
DW											0:05:00
Total										2850	1:26:35