

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/ 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
6

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
S	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	ストレートアーム 肩甲骨を動かそう 入水後直ぐにキャッチ	150	0:03:00	
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸6ビート	300	0:05:00	
1)	D	25	×	2	4	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	200	0:06:00
2)	S	100	×	3	4	1' 35"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:00
3)	S	50	×	2	4	0' 40"	6	FR	ペースを上げて	400	0:05:20
4)	D	25	×	2	4	0' 45"	9	FR	ストレートアーム 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
				1	3	1' 00"				0:03:00	
	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	25"以内 フィンのある方18"以内	100	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横 右/左 右手入水左呼吸	100	0:03:00
	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸6ビート	300	0:05:00
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:50	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/ 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
6

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	S	25	×	6	1	0'35"	3	FR	ストレートアーム 肩甲骨を動かそう 入水後直ぐにキャッチ	150	0:03:30
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸6ビート	300	0:05:30
1)	D	25	×	2	4	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	200	0:06:00
2)	S	100	×	2	4	1'45"	4	FR	一定のペース	800	0:14:00
3)	S	50	×	2	4	0'45"	6	FR	ペースを上げて	400	0:06:00
4)	D	25	×	2	4	0'45"	9	FR	ストレートアーム 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
				1	3	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:03:00
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	25"以内 フィンのある方18"以内	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横 右/左 右手入水左呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸6ビート	300	0:05:30
DW											0:05:00
	Total									3250	1:26:30

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
6
日曜日

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	S	25	×	6	1	0'35"	3	FR	ストレートアーム 肩甲骨を動かそう 入水後直ぐにキャッチ	150	0:03:30
	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸6ビート	250	0:05:00
1)	D	25	×	2	4	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	200	0:06:00
2)	S	100	×	2	4	1'55"	4	FR	一定のペース	800	0:15:20
3)	S	50	×	2	4	0'50"	6	FR	ペースを上げて	400	0:06:40
4)	D	25	×	2	4	0'45"	9	FR	ストレートアーム 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
				1	3	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:03:00
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	25"以内 フィンのある方18"以内	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横 右/左 右手入水左呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸6ビート	250	0:05:00
DW											0:05:00
	Total									3150	1:27:30

E													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR				300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
	S	25	×	6	1	0'40"	3	FR	ストレートアーム	肩甲骨を動かそう 入水後直ぐにキャッチ		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	1/3呼吸6ビート			300	0:06:30
1)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸			150	0:04:30
2)	S	100	×	2	3	2'05"	4	FR	一定のペース			600	0:12:30
3)	S	50	×	2	3	0'55"	6	FR	ペースを上げて			300	0:05:30
4)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	ストレートアーム	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
				1	2	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:02:00
	KD	25	×	6	1	1'00"	9	FR	25"以内	フィンのある方18"以内		150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横	右/左 右手入水左呼吸		150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸6ビート			300	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											2900	1:26:00

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【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	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:10:00 0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	S	25	×	6	1	0'45"	3	FR	ストレートアーム 肩甲骨を動かそう 入水後直ぐにキャッチ	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1'15"	3	FR	1/3呼吸6ビート	200	0:05:00
1)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	×	2	3	2'15"	4	FR	一定のペース	600	0:13:30
3)	S	50	×	2	3	1'05"	6	FR	ペースを上げて	300	0:06:30
4)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	ストレートアーム 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
				1	2	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	25"以内 フィンのある方18"以内	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横 右/左 右手入水左呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1'15"	3	FR	1/3呼吸6ビート	200	0:05:00
DW											0:05:00
	Total									2650	1:26:00