

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1' 20"	1	FR E リカバリ時に手の甲で反対側の水面を叩こう 肩甲骨の動きをよくする	100	0:02:40
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ リカバリ-1往復 指先水面	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	600	0:09:30
2)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR	400	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1' 25"	6	FR	300	0:04:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	3	1	1' 00"	2	FR ハドル 丁寧に泳ごう	150	0:03:00
	P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR ハドル H	750	0:10:00
				1	4	0' 30"				0:02:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	2	0' 20"	6	FR H	300	0:04:00
2)	S	25	×	6	2	0' 30"	2	FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
				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									3850	1:26:25

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

6

C										Distance	Time
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	1	FR	E リカバリー時に手の甲で反対側の水面を叩こう 肩甲骨の動きをよくする	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	2	1	1' 35"	6	FR		200	0:03:10
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	ハドル 丁寧に泳ごう	150	0:03:00
	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	ハドル H	600	0:09:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	100	0:03:00
1)	S	25	×	6	2	0' 25"	6	FR	H	300	0:05:00
2)	S	25	×	6	2	0' 35"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:07:00
				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										3450	1:26:10

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	1	FR	E リカバリー時に手の甲で反対側の水面を叩こう 肩甲骨の動きをよくする	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR		300	0:05:30
3)	S	100	×	2	1	1' 45"	6	FR		200	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	150	0:03:00
	P	50	×	3	4	0' 50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	2	0' 25"	6	FR	H	200	0:03:20
2)	S	25	×	4	2	0' 35"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:40
				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										3300	1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/12/3 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	1	FR E リカバリー時に手の甲で反対側の水面を叩こう 肩甲骨の動きをよくする	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	300	0:06:00
3)	S	100	×	2	1	1' 55"	6	FR	200	0:03:50
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	3	1	1' 10"	2	FR パドル 丁寧に泳ごう	150	0:03:30
	P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR パドル H	450	0:08:15
				1	2	0' 30"				0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイドスカーリングキック	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	2	0' 30"	6	FR H	200	0:04:00
2)	S	25	×	4	2	0' 40"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:05:20
				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	1:25:45



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/12/3 火曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	1	FR E リハビリ時に手の甲で反対側の水面を叩こう 肩甲骨の動きをよくする	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ リハビリ1往復 指先水面	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	2' 15"	4	FR	300	0:06:45
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR	300	0:06:30
3)	S	100	×	1	1	2' 05"	6	FR	100	0:02:05
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	50	×	3	1	1' 20"	2	FR ハドル 丁寧に泳ごう	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR ハドル H	450	0:09:00	
				1	2	0' 30"				0:01:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイトスカーリングキック	150	0:04:30	
1)	S	25	×	4	2	0' 35"	6	FR H	200	0:04:40
2)	S	25	×	4	2	0' 45"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:06:00
				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								2750	1:27:00	