

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ローリング
 【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
	S	25	×	6	1	0'30"	2	BA	ローリング大きく	150	0:03:00
	K	25	×	6	1	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
	S	100	×	12	1	1'35"	4	FR	ストローク数・テンポを一定に	1200	0:19:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングトックパドル		150	0:04:30
1)	P	100	×	1	6	2'00"	2	FR	パドル 大きく泳ごう	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	6	0'40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
				1	5	0'00"					0:00:00
1)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR	顔上げ横呼吸	150	0:02:30
2)	S	25	×	6	1	0'20"	5	FR	H	150	0:02:00
3)	S	25	×	6	1	0'30"	2	FR	1/3呼吸 14ストローク以内	150	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3750	1:26:00

【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

6

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリング大きく	150	0:03:30	
K	25	×	6	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
S	100	×	8	1	1'45"	4	FR	ストローク数・テンポを一定に	800	0:14:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル		150	0:04:30	
1)	P	100	×	1	6	2'00"	2	FR	パドル 大きく泳ごう	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	6	0'45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
				1	5	0'00"				0:00:00	
1)	S	25	×	6	1	0'30"	5	FR	顔上げ横呼吸	150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR	H	150	0:02:30
3)	S	25	×	6	1	0'35"	2	FR	1/3呼吸 14ストローク以内	150	0:03:30
				1	2	0'30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:30	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU								0:10:00			
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00		
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリング大きく	150	0:03:30	
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
S	100	×	8	1	1' 55"	4	FR	ストローク数・テンポを一定に	800	0:15:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル		150	0:04:30	
1)	P	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	パドル 大きく泳ごう	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	6	0' 50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
				1	5	0' 00"				0:00:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	顔上げ横呼吸	150	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0' 25"	5	FR	H	100	0:01:40
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	1/3呼吸 14ストローク以内	150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00	
DW										0:05:00	
Total								3300		1:26:30	

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
	S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30	
	S	25	× 6	1	0' 40"	2	BA	ローリング大きく	150	0:04:00
	K	25	× 6	1	0' 55"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:30
	K/S	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00
	S	100	× 6	1	2' 05"	4	FR	ストローク数・テンポを一定に	600	0:12:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル		150	0:04:30
1)	P	100	× 1	5	2' 10"	2	FR	パドル 大きく泳ごう	500	0:10:50
2)	P	50	× 1	5	0' 55"	6	FR	パドル H	250	0:04:35
				1	4	0' 00"				0:00:00
1)	S	25	× 6	1	0' 35"	5	FR	顔上げ横呼吸	150	0:03:30
2)	S	25	× 4	1	0' 30"	5	FR	H	100	0:02:00
3)	S	25	× 6	1	0' 40"	2	FR	1/3呼吸 14ストローク以内	150	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total								2950		1:25:25

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリング大きく	150	0:04:30
	K	25	×	6	1	1' 00"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:06:00
	K/S	50	×	6	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:08:00
	S	100	×	6	1	2' 15"	4	FR	ストローク数・テンポを一定に	600	0:13:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	ロングトックパドル		150	0:05:00
1)	P	100	×	1	4	2' 20"	2	FR	パドル 大きく泳ごう	400	0:09:20
2)	P	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0' 40"	5	FR	顔上げ横呼吸	100	0:02:40
2)	S	25	×	4	1	0' 35"	5	FR	H	100	0:02:20
3)	S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1/3呼吸 14ストローク以内	100	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2700	1:26:20