

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/7/21 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:00	
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 おおきく K→12サイト D→スタート15m顔上げ残りE	300	0:07:00	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	パドル 5ストローク1回転 まっすぐ進もう！	100	0:02:40	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内を目標 1ストロークは強く	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR H	強くキックを打とう	150	0:03:00
2)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
3)	P	50	×	2	3	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
4)	S	100	×	3	3	1' 35"	4	FR		900	0:14:15
				1	2	1' 00"					0:02:00
DW											0:05:00
	Total								3600	1:26:25	

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	
	K	50	×	3	1	1' 20"	4 FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:00	
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9 FR S→1/3呼吸 おおきく K→12サイト D→スタート15m顔上げ残りE	300	0:08:00	
	S	100	×	6	1	1' 45"	4 FR	600	0:10:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	P	25	×	4	1	0' 45"	2 FR パドル 5ストローク1回転 まっすぐ進もう！	100	0:03:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR パドル 12ストローク以内を目標 1ストロークは強く	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	6 FR H 強くキックを打とう	150	0:03:00	
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	6 FR パドル H	300	0:04:30	
3)	P	50	×	2	3	1' 00"	2 FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:06:00	
4)	S	100	×	2	3	1' 45"	4 FR	600	0:10:30	
				1	2	1' 00"	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3300	1:26:00	

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:00
	S・K・S・D	25	×	8	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 おおきく K→12サイト D→スタート15m顔上げ残りE	200	0:05:20
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドル 5ストローク1回転 まっすぐ進もう！	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内を目標 1ストロークは強く	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H 強くキックを打とう	150	0:03:00
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
3)	P	50	×	2	3	1' 05"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	300	0:06:30
4)	S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:26:20

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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
	S・K・S・D	25	×	12	1	0'45"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 おおきく K→12サイド D→スタート15m顔上げ残りE		300	0:09:00
	S	100	×	6	1	2'05"	4	FR			600	0:12:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	4	1	0'45"	2	FR	パドル 5ストローク1回転 まっすぐ進もう！		100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内を目標 1ストロークは強く		150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	1'15"	6	FR	H 強くキックを打とう		200	0:05:00
2)	P	50	×	2	2	0'55"	6	FR	パドル H		200	0:03:40
3)	P	50	×	2	2	1'15"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう		200	0:05:00
4)	S	100	×	2	2	2'05"	4	FR			400	0:08:20
				1	1	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										2900	1:27:00

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
	S・K・S・D	25	×	8	1	0' 45"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 おおきく K→12サイト D→スタート15m顔上げ残りE		200	0:06:00
	S	100	×	6	1	2' 15"	4	FR			600	0:13:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドル 5ストローク1回転 まっすぐ進もう！		100	0:03:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内を目標 1ストロークは強く		100	0:03:00
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	6	FR	H 強くキックを打とう		200	0:05:00
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル H		200	0:04:00
3)	P	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう		200	0:06:00
4)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR			400	0:09:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										2750	1:26:30