



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/8/21 金曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

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
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA・FR ローリングキック BA・FR交互	100	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR 12サイド/6サイドby25	100	0:02:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR パドル H	300	0:04:30
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	600	0:09:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	150	×	3	1	2' 10"	5	FR H	450	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
3)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR H	400	0:06:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストなし		0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR キャッチアップ8ストローク	50	0:01:30
2)	PD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR パドル テンポを上げよう	100	0:03:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m	100	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:24:00



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/8/21 金曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】

5

C											Distance	Time
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:10:00
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互		100	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:05:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25		100	0:02:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル H		300	0:05:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR			600	0:10:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	150	×	3	1	2' 30"	5	FR	H		450	0:07:30
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	H		300	0:05:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		150	0:03:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ`8ストローク		50	0:01:30
2)	PD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	パドル テンポを上げよう		100	0:03:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m		100	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:25:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/8/21 金曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

D											Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA・FR交互			100	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	12サイト°/6サイト°by25			100	0:02:40
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル H			300	0:05:30
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR				600	0:11:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	S	150	×	3	1	2' 50"	5	FR	H			450	0:08:30
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:06:15
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	H			300	0:05:30
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			150	0:03:00
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク			50	0:01:30
2)	PD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	パドル テンポを上げよう			100	0:03:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m			100	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3200	1:27:25	



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/8/21 金曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

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
1)	K	25	×	4	1	0' 50"	4	BA・FR ローリングキック BA・FR交互	100	0:03:20
2)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR 丁寧に泳ごう	150	0:03:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR 12サイト`6サイト`by25	100	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR ハドル H	300	0:06:00
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	150	×	3	1	3' 10"	5	FR H	450	0:09:30
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:30
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR H	300	0:06:00
4)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR 丁寧に泳ごう	150	0:03:15
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR キャッチアップ`8ストローク	50	0:01:30
2)	PD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR ハドル テンポを上げよう	100	0:03:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m	100	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									2950	1:28:10



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/8/21 金曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	
1)	K	25	×	4	1	0' 55"	4	BA・FR ローリングキック BA・FR交互	100	0:03:40	
2)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR 丁寧に泳ごう	150	0:03:45	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR 12サイト`/6サイト`by25	100	0:03:00	
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	5	FR ハドル H	300	0:07:00	
3)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	400	0:09:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	S	150	×	2	1	3' 30"	5	FR H	300	0:07:00	
2)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:40	
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	5	FR H	200	0:04:20	
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:05:00	
				1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR キャッチアップ`8ストローク	50	0:01:30	
2)	PD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR ハドル テンポを上げよう	100	0:03:00	
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m	100	0:04:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									2650	1:27:25	