



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/8/23 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' 30"	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	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、キャッチとのタイミング	150	0:03:30	
1)	S	100	×	4	4	1' 35"	4	FR		1600	0:25:20
2)	S	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
				1	3	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	P	25	×	4	2	0' 20"	5	FR	パドル	200	0:02:40
2)	K	25	×	4	2	0' 45"	3	FR	6サイトキック	200	0:06:00
3)	D・S	25	×	4	2	0' 45"	9・2	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	200	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total									3600	1:26:40	

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/8/23 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	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、キャッチとのタイミング	150	0:04:00
1)	S	100	× 4	3	1' 45"	4	FR		1200	0:21:00
2)	S	50	× 2	3	0' 45"	6	FR	H	300	0:04:30
			1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	25	× 6	2	0' 25"	5	FR	パドル	300	0:05:00
2)	K	25	× 4	2	0' 45"	3	FR	6サイドキック	200	0:06:00
3)	D・S	25	× 4	2	0' 45"	9・2	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	200	0:06:00
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3400	1:27:30



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/8/23 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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
	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	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、キャッチとのタイミング	150	0:04:00
1)	S	100	× 4	3	1' 55"	4	FR		1200	0:23:00
2)	S	50	× 2	3	0' 50"	6	FR	H	300	0:05:00
				1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25	× 4	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:40
1)	P	25	× 4	2	0' 25"	5	FR	パドル	200	0:03:20
2)	K	25	× 4	2	0' 45"	3	FR	6サイドキック	200	0:06:00
3)	D・S	25	× 4	2	0' 45"	9・2	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	200	0:06:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:27:30

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	
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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックをしっかり打とう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、キャッチとのタイミング	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR		900	0:18:45
2)	S	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	H	300	0:05:30
				1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	P	25	×	4	2	0' 30"	5	FR	パドル	200	0:04:00
2)	K	25	×	4	2	0' 45"	3	FR	6サイドキック	200	0:06:00
3)	D・S	25	×	4	2	0' 45"	9・2	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	200	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total									2950	1:27:15	



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/8/23 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
6

F										Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
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	100	× 3	1	2' 20"	2-3-4	FR	DES			300	0:07:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックをしっかり打とう			150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、キャッチとのタイミング			150	0:04:30
1)	S	100	× 2	3	2' 15"	4	FR				600	0:13:30
2)	S	50	× 2	3	1' 00"	6	FR	H			300	0:06:00
			1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:02:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	× 4	2	0' 35"	5	FR	パドル			200	0:04:40
2)	K	25	× 4	2	0' 45"	3	FR	6サイドキック			200	0:06:00
3)	D・S	25	× 4	2	0' 45"	9-2	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE			200	0:06:00
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW												0:05:00
	Total										2700	1:26:40