



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/9/20 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
W-PU												0:10:00	
	S	25	×	12	1	0'30"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00	
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00	
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		200	0:06:00	
2)	Drill	25	×	2	2	0'45"	3	スカーリング	背面腰の位置 足先水面		100	0:03:00	
3)	Drill	25	×	2	2	1'00"	3	ばた手	背面腰の位置 足先水面		100	0:04:00	
4)	Drill	50	×	2	2	1'20"	2	FR	両手横 ばた手 バタ足 横向き呼吸		200	0:05:20	
5)	S	100	×	3	2	1'35"	4	FR	フィニッシュと呼吸のタイミングを意識して		600	0:09:30	
				1	1	0'30"			1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"			0:00:30	
	Drill	50	×	4	1	1'00"	3	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後板に触れる		200	0:04:00	
	P	50	×	6	1	1'15"	6	FR	パドル H		300	0:07:30	
	P	200	×	3	1	3'10"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ		600	0:09:30	
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半に吸息		150	0:04:00	
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュ		100	0:04:00	
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00	
DW												0:05:00	
	Total										3250	1:25:20	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00	
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00	
2)	Drill	25	×	2	2	0' 50"	3	スカーリング 背面腰の位置 足先水面	100	0:03:20	
3)	Drill	25	×	2	2	1' 00"	3	ばた手 背面腰の位置 足先水面	100	0:04:00	
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR 両手横 ばた手 バタ足 横向き呼吸	200	0:06:00	
5)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR フィニッシュと呼吸のタイミングを意識して	400	0:07:00	
				1	1	0' 30"		1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"		0:00:30	
	Drill	50	×	4	1	1' 00"	3	FR 大きい板を挟みフィニッシュ後板に触れる	200	0:04:00	
	P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR パドル H	300	0:07:30	
	P	200	×	3	1	3' 30"	4	FR 1/3呼吸 パドルナシ	600	0:10:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半に吸息	150	0:04:00	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 1/3呼吸でダッシュ	100	0:04:00	
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW											0:05:00
	Total								3050	1:26:20	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/9/20 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

D											Distance	Time
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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR			DES	300	0:06:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR		片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	25	×	2	2	0' 50"	3	スカーリング		背面腰の位置 足先水面	100	0:03:20
3)	Drill	25	×	2	2	1' 00"	3	ばた手		背面腰の位置 足先水面	100	0:04:00
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR		両手横 ばた手 バタ足 横向き呼吸	200	0:06:00
5)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR		フィニッシュと呼吸のタイミングを意識して	400	0:07:40
				1	1	0' 30"				1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"		0:00:30
Drill	50	×	3	1	1' 00"	3	FR			大きい板を挟みフィニッシュ後板に触れる	150	0:03:00
P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR			ハドル H	300	0:07:30
P	200	×	3	1	3' 50"	4	FR			1/3呼吸 ハドルナシ	600	0:11:30
Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR			片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリ前半に吸息	100	0:02:40
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR			1/3呼吸でダッシュ	100	0:04:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR			丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											2950	1:26:10

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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	25	×	2	2	1' 00"	3	スカーリング 背面腰の位置 足先水面	100	0:04:00
3)	Drill	25	×	2	2	1' 00"	3	ばた手 背面腰の位置 足先水面	100	0:04:00
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR 両手横 ばた手 バタ足 横向き呼吸	200	0:06:00
5)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR フィニッシュと呼吸のタイミングを意識して	400	0:08:20
				1	1	0' 30"		1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR 大きい板を挟みフィニッシュ後板に触れる	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1' 20"	6	FR パドル H	300	0:08:00
	P	200	×	2	1	4' 10"	4	FR 1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:20
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半に吸息	100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 1/3呼吸でダッシュ	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:10
DW										0:05:00
Total									2750	1:27:20



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/9/20 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

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
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
1)	K	50	×	2	2	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			200	0:06:40
2)	Drill	25	×	2	2	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 足先水面			100	0:04:00
3)	Drill	25	×	2	2	1' 00"	3	ばた手	背面腰の位置 足先水面			100	0:04:00
4)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	両手横 ばた手 バタ足 横向き呼吸			200	0:06:00
5)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	フィニッシュと呼吸のタイミングを意識して			400	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)~5)レストナシ 5)→1)レスト30"				0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後板に触れる			150	0:03:45
	P	50	×	5	1	1' 30"	6	FR	パドル H			250	0:07:30
	P	200	×	1	1	4' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半に吸息			100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュ			100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:20
DW													0:05:00
	Total											2500	1:26:15