



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/10/15 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1回転	100	0:02:40
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	7	2' 15"	5	FR	H	1050	0:15:45
2)	S	100	×	1	7	2' 00"	2	FR	E	700	0:14:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3850	1:25:55

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/10/15 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

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	
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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:03:00	
K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル			900	0:15:00	
			1	2	0' 30"							0:01:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00	
1)	S	150	×	1	6	2' 30"	5	FR	H			900	0:15:00
2)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E			600	0:13:00
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW												0:05:00	
Total											3550	1:26:30	

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/10/15 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

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 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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転				100	0:03:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR		150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR	パドル				900	0:16:30
				1	2	0' 30"								0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
1)	S	150	×	1	5	2' 45"	5	FR	H				750	0:13:45
2)	S	100	×	1	5	2' 15"	2	FR	E				500	0:11:15
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total											3350	1:26:30	

E										Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:03:00	
K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:20	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	6	3	1' 00"	5	FR	パドル			900	0:18:00	
			1	2	0' 30"							0:01:00	
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	
1)	S	150	×	1	4	3' 00"	5	FR	H			600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	2' 30"	2	FR	E			400	0:10:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00		
Total										3050	1:25:50		



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/10/15 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転			100	0:03:00
	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック	奇数→BA	偶数→FR	100	0:03:20
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:30
	P	50	×	6	2	1' 10"	5	FR	パドル			600	0:14:00 0:00:30
				1	1	0' 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
1)	S	150	×	1	4	3' 15"	5	FR	H			600	0:13:00
2)	S	100	×	1	4	2' 45"	2	FR	E			400	0:11:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											2750	1:25:50