



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。
 【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/12/15 火曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 5

A										
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	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れてから指先入水	150	0:03:30	
S	100	× 6	3	1' 20"	5	FR	リハビリを意識して	1800	0:24:00	
		1	2	0' 30"					0:01:00	
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P	100	× 6	1	1' 20"	5	FR	パドル	600	0:08:00
2)	P	100	× 2	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう パドルナシ	200	0:04:00
3)	P	100	× 1	1	1' 10"	6	FR	パドル H	100	0:01:10
			1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	KD	25	× 2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ° 8ストローク	50	0:02:00
2)	D	25	× 2	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	× 5	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸	250	0:04:10
DW									0:05:00	
Total								4250	1:26:50	



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

2020/12/15 火曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

5

B										Distance	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00	
	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	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れてから指先入水				150	0:03:30
	S	100	× 5	3	1' 30"	5	FR	リカバリーを意識して				1500	0:22:30
			1	2	0' 30"								0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	トックパドル	フルフイ キャッチの肘上げ				150	0:04:30
1)	P	100	× 6	1	1' 30"	5	FR	パドル				600	0:09:00
2)	P	100	× 2	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう パドルナシ				200	0:04:00
3)	P	100	× 1	1	1' 20"	6	FR	パドル H				100	0:01:20
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	KD	25	× 2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク				50	0:02:00
2)	D	25	× 2	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸				50	0:02:00
3)	S	50	× 4	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸				200	0:03:40
DW													0:05:00
Total										3900	1:26:00		



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。
 【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/12/15 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れてから指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	7	2	1' 40"	5	FR	リカバリーを意識して	1400	0:23:20	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P	100	×	4	1	1' 35"	5	FR	パドル	400	0:06:20
2)	P	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	ゆっくり泳ごう パドルナシ	200	0:04:30
3)	P	100	×	1	1	1' 25"	6	FR	パドル H	100	0:01:25
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	150	0:03:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:05	



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。
 【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/12/15 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

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	
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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れてから指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	2	1' 50"	5	FR	リカバリーを意識して	1200	0:22:00	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P	100	×	4	1	1' 45"	5	FR	パドル	400	0:07:00
2)	P	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	ゆっくり泳ごう パドルナシ	200	0:04:30
3)	P	100	×	1	1	1' 30"	6	FR	パドル H	100	0:01:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	150	0:03:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:00	



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。
 【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/12/15 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00
	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	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れてから指先入水	150	0:04:30
	S	100	× 5	2	2' 00"	5	FR	リカバリーを意識して	1000	0:20:00
			1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	× 4	1	0' 50"	3	トックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	100	0:03:20
1)	P	100	× 4	1	1' 55"	5	FR	パドル	400	0:07:40
2)	P	100	× 2	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう パドルナシ	200	0:05:00
3)	P	100	× 1	1	1' 45"	6	FR	パドル H	100	0:01:45
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	KD	25	× 2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク	50	0:02:00
2)	D	25	× 2	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	50	0:02:00
3)	S	50	× 3	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸	150	0:03:15
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:30



12月は強化月間。1月から各レーン基礎サークル再設定目指しています。
 【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/12/15 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

F														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00		
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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れてから指先入水				150	0:04:30	
S	100	×	4	2	2' 10"	5	FR	リカバリーを意識して				800	0:17:20	
			1	1	0' 30"								0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ				100	0:03:20	
1)	P	100	×	4	1	2' 05"	5	FR	パドル				400	0:08:20
2)	P	100	×	2	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう パドルナシ				200	0:05:00
3)	P	100	×	1	1	1' 55"	6	FR	パドル H				100	0:01:55
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク				50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸				50	0:02:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸				150	0:03:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											2900	1:26:25		