

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	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:03:30
1)	S	50	×	16	1	0' 45"	3	FR	1/3呼吸			800	0:12:00
2)	S	50	×	12	1	0' 50"	3・5	FR	1E1H			600	0:10:00
3)	S	50	×	2	1	0' 35"	6	FR				100	0:01:10
4)	S	50	×	15	1	0' 40"	5	FR				750	0:10:00
				1	3	1' 00"			1)~4)レスト1'				0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	6	5	0' 20"	5	FR	パドル ストローク数を一定に！			750	0:10:00
				1	4	0' 30"							0:02:00
DW												0:05:00	
	Total										4050	1:24:40	



今年最終週で何m泳げるか？
 【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/12/26 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

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	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:03:30
1)	S	50	×	12	1	0'50"	3	FR	1/3呼吸	600	0:10:00
2)	S	50	×	12	1	0'55"	3・5	FR	1E1H	600	0:11:00
3)	S	50	×	3	1	0'40"	6	FR		150	0:02:00
4)	S	50	×	16	1	0'45"	5	FR		800	0:12:00
				1	3	1'00"			1)~4)レスト1'		0:03:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	4	6	0'20"	5	FR	パドル ストローク数を一定に！	600	0:08:00
				1	5	0'30"					0:02:30
DW											0:05:00
Total										3800	1:25:00

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	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
1)	S	50	×	12	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸	600	0:11:00
2)	S	50	×	8	1	1'00"	3・5	FR	1E1H	400	0:08:00
3)	S	50	×	4	1	0'45"	6	FR		200	0:03:00
4)	S	50	×	12	1	0'50"	5	FR		600	0:10:00
				1	3	1'00"			1)~4)レスト1'		0:03:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	4	0'25"	5	FR	パドル ストローク数を一定に！	600	0:10:00
				1	3	0'30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total										3450	1:25:00

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	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
1)	S	50	×	12	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸	600	0:12:00
2)	S	50	×	8	1	1'05"	3・5	FR	1E1H	400	0:08:40
3)	S	50	×	4	1	0'50"	6	FR		200	0:03:20
4)	S	50	×	12	1	0'55"	5	FR		600	0:11:00
				1	3	1'00"			1)~4)レスト1'		0:03:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	4	4	0'25"	5	FR	パドル ストローク数を一定に！	400	0:06:40
				1	3	0'30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:10

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	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00
1)	S	50	×	12	1	1'05"	3	FR	1/3呼吸	600	0:13:00
2)	S	50	×	6	1	1'10"	3・5	FR	1E1H	300	0:07:00
3)	S	50	×	4	1	0'55"	6	FR		200	0:03:40
4)	S	50	×	10	1	1'00"	5	FR		500	0:10:00
				1	3	1'00"			1)~4)レスト1'		0:03:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	4	4	0'30"	5	FR	パドル ストローク数を一定に！	400	0:08:00
				1	3	0'30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total										3000	1:25:40

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' 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' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	100	0:03:00	
1)	S	50	×	10	1	1' 10"	3	FR 1/3呼吸	500	0:11:40
2)	S	50	×	6	1	1' 20"	3・5	FR 1E1H	300	0:08:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	200	0:04:00
4)	S	50	×	8	1	1' 05"	5	FR	400	0:08:40
			1	3	1' 00"		1)~4)レスト1'		0:03:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
P	25	×	6	3	0' 35"	5	FR パドル ストローク数を一定に！	450	0:10:30	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								2800	1:25:50	