

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/3/18 木曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 5

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ°	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° リハビリ→肩・耳に触れてから入水	150	0:04:00
1)	S	100	×	8	2	1' 30"	4	FR	1600	0:24:00
2)	S	25	×	6	2	0' 20"	5	FR H	300	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR E	200	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho E	150	0:04:00
	P	25	×	6	4	0' 30"	6	FR パドル H	600	0:12:00
				1	3	1' 00"				0:03:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:03:30
DW										0:05:00
Total									3850	1:27:00

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2021/3/18 木曜日
【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	25	×	12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し			300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→肩・耳に触れてから入水				150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	2	1' 40"	4	FR					1200	0:20:00
2)	S	25	×	6	2	0' 25"	5	FR	H				300	0:05:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E				200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E				150	0:04:30	
P	25	×	6	4	0' 30"	6	FR	パドル H				600	0:12:00	
			1	3	1' 00"								0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:03:30	
DW												0:05:00		
Total												3450	1:26:30	

D											
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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ リカバリー→肩・耳に触れてから入水	150		0:04:00
1)	S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR	1200		0:21:00
2)	S	25	×	6	2	0' 25"	5	FR H	300		0:05:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR E	200		0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E	150		0:04:30
	P	25	×	6	4	0' 30"	6	FR ハドル H	600		0:12:00
				1	3	1' 00"					0:03:00
	S	150	×	1	1	3' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	150		0:03:00
DW											0:05:00
Total									3400		1:27:00

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ°	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° リカバリー→肩・耳に触れてから入水	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	2	1' 50"	4	FR	1200	0:22:00
2)	S	25	×	6	2	0' 30"	5	FR H	300	0:06:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR E	200	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho E	150	0:04:30
	P	25	×	6	3	0' 35"	6	FR パドル H	450	0:10:30
				1	2	1' 00"				0:02:00
	S	150	×	1	1	3' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	150	0:03:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:27:00

F														
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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカハリー→肩・耳に触れてから入水				150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	2	2' 05"	4	FR					800	0:16:40
2)	S	25	×	6	2	0' 35"	5	FR	H				300	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E				200	0:04:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E				150	0:04:30	
P	25	×	6	3	0' 40"	6	FR	パドル H				450	0:12:00	
			1	2	1' 00"								0:02:00	
S	150	×	1	1	3' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう				150	0:03:20	
DW												0:05:00		
Total												2850	1:26:30	