

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/3/20 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

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 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	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30	
1)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく				300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR	一定のペース				600	0:08:30
3)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H				150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				300	0:07:30
2)	P	50	×	6	3	0' 40"	4	FR	パドル				900	0:12:00
3)	P	50	×	2	3	0' 35"	6	FR	Hパドル				300	0:03:30
				1	8	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"					0:04:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸				100	0:04:00	
DW												0:05:00		
Total											3700	1:26:00		

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 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	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30	
1)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく			300	0:06:00
2)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定のペース			700	0:10:30
3)	S	50	×	2	1	0' 40"	6	FR	H			100	0:01:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25			300	0:08:00
2)	P	50	×	8	2	0' 45"	4	FR	パドル			800	0:12:00
3)	P	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	Hパドル			200	0:02:40
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"				0:02:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸			100	0:04:00	
DW											0:05:00		
Total										3550	1:25:30		

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/3/20 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

C														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
	S	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 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
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
1)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく				300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定のペース				600	0:10:00
3)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H				100	0:01:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				300	0:08:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	4	FR	パドル				600	0:10:00
3)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	Hパドル				200	0:03:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"					0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸				100	0:04:00
DW												0:05:00		
	Total										3250	1:25:00		

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/3/20 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

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 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
	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:04:30
1)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく		300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース		600	0:10:30
3)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H		100	0:01:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25		300	0:08:00
2)	P	50	×	6	2	0' 55"	4	FR	パドル		600	0:11:00
3)	P	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	H パドル		100	0:01:30
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3150	1:25:00

E														
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 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	
K	25	×	6	1	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30	
1)	K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく				300	0:06:30
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定のペース				600	0:11:00
3)	S	50	×	2	1	0'50"	6	FR	H				100	0:01:40
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25				200	0:06:00
2)	P	50	×	6	2	1'00"	4	FR	パドル				600	0:12:00
3)	P	50	×	1	2	0'50"	6	FR	Hパドル				100	0:01:40
				1	5	0'30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"					0:02:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸				100	0:04:00	
DW												0:05:00		
Total											3050	1:25:50		

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 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	
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00	
1)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→ローリングを大きく				300	0:07:00
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース				400	0:08:20
3)	S	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	H				100	0:01:50
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25				200	0:06:00
2)	P	50	×	5	2	1' 05"	4	FR	パドル				500	0:10:50
3)	P	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	Hパドル				100	0:01:50
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"					0:02:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸				100	0:04:00	
DW												0:05:00		
Total										2750	1:25:20			