

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/4/24 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30	
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	100	×	3	2	1' 50"	3・4・5	FR	DES				600	0:11:00
2)	S	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	H				300	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 20"	4	FR					600	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	パドル	キャッチの肘上げ		150	0:04:30	
P	50	×	3	6	0' 40"	6	FR	パドル	H			900	0:12:00	
			1	5	0' 40"								0:03:20	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3750	1:25:20		

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30	
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	100	×	3	2	1' 50"	3-4-5	FR	DES				600	0:11:00
2)	S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	H				200	0:02:40
3)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR					600	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ	パドル	キャッチの肘上げ		150	0:04:30	
P	50	×	3	6	0' 40"	6	FR	パドル	H			900	0:12:00	
				1	5	0' 40"							0:03:20	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3650	1:25:00		

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/4/24 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30	
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	100	×	3	2	2'00"	3・4・5	FR	DES				600	0:12:00
2)	S	50	×	2	2	0'45"	6	FR	H				200	0:03:00
3)	S	100	×	3	2	1'45"	4	FR					600	0:10:30
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	パドル	キャッチの肘上げ		150	0:04:30	
P	50	×	4	3	0'45"	6	FR	パドル	H			600	0:09:00	
				1	2	0'45"							0:01:30	
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3350	1:24:30		

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	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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30	
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	100	×	3	2	2'00"	3・4・5	FR	DES				600	0:12:00
2)	S	50	×	2	2	0'45"	6	FR	H				200	0:03:00
3)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR					600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E				150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	パドル	キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル	H			600	0:09:00	
				1	3	0'45"							0:02:15	
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3350	1:25:45		

E										Distance	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
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	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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30	
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	100	× 3	2	2' 05"	3-4-5	FR	DES				600	0:12:30
2)	S	50	× 2	2	0' 50"	6	FR	H				200	0:03:20
3)	S	100	× 3	2	1' 55"	4	FR					600	0:11:30
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho	E				150	0:04:30	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルバイ	パドル	キャッチの肘上げ		150	0:04:30	
P	50	× 3	3	0' 50"	6	FR	パドル	H			450	0:07:30	
			1	2	0' 40"							0:01:20	
S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	E				100	0:02:00	
DW											0:05:00		
Total										3200	1:24:40		

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 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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30	
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	100	×	3	2	2' 15"	3・4・5	FR	DES			600	0:13:30
2)	S	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	H			200	0:03:40
3)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR				400	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E			100	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ	パドル	キャッチの肘上げ	150	0:05:00	
P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル	H		450	0:08:15	
				1	2	0' 40"						0:01:20	
S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E			100	0:02:30	
DW												0:05:00	
Total											2950	1:25:35	