

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2021/5/9 日曜日
【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	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:10:00	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 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 両腕横で脇を閉める 肘を曲げプッシュした時に横向き呼吸	150	0:04:00	
	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	
	S	100	×	2	8	1' 25"	5	FR ちょっと頑張ろう	1600	0:22:40	
				1	7	0' 20"		セットレスト20"		0:02:20	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	4	0' 40"	6	FR パドル	200	0:02:40	
2)	P	50	×	1	4	0' 45"	5	FR パドル	200	0:03:00	
3)	P	50	×	1	4	0' 50"	4	FR パドル	200	0:03:20	
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	12	1	0' 35"	9-5-2	FR ①顔上げ10mダッシュ ②H ③E	300	0:07:00	
DW											0:05:00
	Total								3750	1:26:00	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/5/9 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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 繰り返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルドアップ	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	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 両腕横で脇を閉める 肘を曲げプッシュした時に横向き呼吸	150		0:04:30
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
S	100	×	2	6	1' 35"	5	FR ちょっと頑張ろう	1200		0:19:00
			1	5	0' 20"		セットレスト20"			0:01:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150		0:04:00
1)	P	50	×	1	4	0' 45"	6	FR ハドル	200	0:03:00
2)	P	50	×	1	4	0' 50"	5	FR ハドル	200	0:03:20
3)	P	50	×	1	4	0' 55"	4	FR ハドル	200	0:03:40
			1	3	0' 00"					0:00:00
S	25	×	12	1	0' 35"	9-5-2	FR ①顔上げ10mダッシュ ②H ③E	300		0:07:00
DW										0:05:00
Total								3350		1:25:10

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2021/5/9 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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繰り返し	300		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 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	25	×	4	1	0'45"	2	FR 両腕横で脇を閉める 肘を曲げプッシュした時に横向き呼吸	100		0:03:00
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
S	100	×	2	6	1'40"	5	FR ちょっと頑張ろう	1200		0:20:00
			1	5	0'20"		セットレスト20"			0:01:40
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150		0:04:00
1)	P	50	×	1	4	0'45"	6	FR パドル	200	0:03:00
2)	P	50	×	1	4	0'55"	5	FR パドル	200	0:03:40
3)	P	50	×	1	4	1'00"	4	FR パドル	200	0:04:00
				1	3	0'00"				0:00:00
S	25	×	12	1	0'35"	9・5・2	FR ①顔上げ10mダッシュ ②H ③E	300		0:07:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:25:20

E											Distance	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明									
W-PU												0:10:00			
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し					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	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	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	両腕横で脇を閉める 肘を曲げプッシュした時に横向き呼吸					100	0:03:00	
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	
S	100	×	2	6	1' 45"	5	FR	ちょっと頑張ろう					1200	0:21:00	
			1	5	0' 20"			セットレスト20"						0:01:40	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内					100	0:02:40	
1)	P	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	パドル					200	0:03:20
2)	P	50	×	1	4	0' 55"	5	FR	パドル					200	0:03:40
3)	P	50	×	1	4	1' 00"	4	FR	パドル					200	0:04:00
			1	3	0' 00"									0:00:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	9-5-2	FR	①顔上げ10mダッシュ ②H ③E					300	0:07:00	
DW												0:05:00			
Total											3250	1:25:20			



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/5/9 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

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 繰り返し	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 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	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 両腕横で脇を閉める 肘を曲げプッシュした時に横向き呼吸	100			0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150			0:04:30
S	100	×	2	5	2' 00"	5	FR ちょっと頑張ろう	1000			0:20:00
			1	4	0' 20"		セットレスト20"				0:01:20
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150			0:04:30
P	25	×	4	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	100			0:02:40
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR ハドル	150		0:03:00
2)	P	50	×	1	3	1' 05"	5	FR ハドル	150		0:03:15
3)	P	50	×	1	3	1' 10"	4	FR ハドル	150		0:03:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
S	25	×	12	1	0' 40"	9-5-2	FR ①顔上げ10mダッシュ ②H ③E	300			0:08:00
DW											0:05:00
Total								2900			1:25:45