

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/5/29 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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		
S	25	×	6	1	0'30"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1'40"	2-3-4	FR	DES				300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	フルブイ				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
P	50	×	6	3	0'40"	6	FR	パドル H				900	0:12:00	
			1	2	0'30"								0:01:00	
P	100	×	3	1	1'40"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸 キャッチの肘上げ意識				300	0:05:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	E				150	0:04:30	
1)	Drill	25	×	4	3	0'40"	6	FR	片手前右・左 顔上げ横呼吸 H				300	0:08:00
2)	S	25	×	2	3	0'30"	6	FR	顔上げ横呼吸 H				150	0:03:00
3)	S	100	×	3	3	1'25"	4	FR					900	0:12:45
			1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3750	1:25:15		

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		
S	25	× 6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:03:00	
S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
Drill	25	× 4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ				100	0:03:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
P	50	× 3	4	0' 40"	6	FR	パドル H				600	0:08:00	
			1	3	0' 30"						0:01:30		
P	100	× 2	1	1' 45"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸 キャッチの肘上げ意識				200	0:03:30	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	E				150	0:04:30	
1)	Drill	25	× 4	3	0' 40"	6	FR	片手前右・左 顔上げ横呼吸 H				300	0:08:00
2)	S	25	× 2	3	0' 30"	6	FR	顔上げ横呼吸 H				150	0:03:00
3)	S	100	× 4	3	1' 30"	4	FR					1200	0:18:00
			1	3	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:03:00
DW											0:05:00		
Total										3600	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

2021/5/29 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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		
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを大きく					150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES					300	0:05:30	
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	トックパドル	プルプイ					100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸					150	0:04:00	
P	50	×	4	3	0'45"	6	FR	パドル H					600	0:09:00	
			1	2	0'30"									0:01:00	
P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸 キャッチの肘上げ意識					300	0:05:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	E					150	0:04:30	
1)	Drill	25	×	4	3	0'40"	6	FR	片手前右・左 顔上げ横呼吸 H					300	0:08:00
2)	S	25	×	2	3	0'35"	6	FR	顔上げ横呼吸 H					150	0:03:30
3)	S	100	×	3	3	1'40"	4	FR						900	0:15:00
			1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'						0:02:00	
DW													0:05:00		
Total												3400	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

2021/5/29 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを大きく			150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:00
	P	50	×	3	3	0'45"	6	FR	パドル H			450	0:06:45
				1	2	0'30"							0:01:00
	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸 キャッチの肘上げ意識			300	0:05:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	E			150	0:04:30
1)	Drill	25	×	4	3	0'40"	6	FR	片手前右・左 顔上げ横呼吸 H			300	0:08:00
2)	S	25	×	2	3	0'35"	6	FR	顔上げ横呼吸 H			150	0:03:30
3)	S	100	×	3	3	1'45"	4	FR				900	0:15:45
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3300	1:25:30

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	
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル H	450	0:07:30	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
P	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸 キャッチの肘上げ意識	200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E	150	0:04:30	
1)	Drill	25	×	4	3	0' 40"	6	FR	片手前右・左 顔上げ横呼吸 H	300	0:08:00
2)	S	25	×	2	3	0' 35"	6	FR	顔上げ横呼吸 H	150	0:03:30
3)	S	100	×	3	3	1' 50"	4	FR		900	0:16:30
			1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:00	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/5/29 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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		
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ				100	0:03:20	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:30	
P	50	×	4	3	1' 00"	6	FR	パドル H				600	0:12:00	
			1	2	0' 30"								0:01:00	
P	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸 キャッチの肘上げ意識				200	0:04:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E				150	0:04:30	
1)	Drill	25	×	4	2	0' 45"	6	FR	片手前右・左 顔上げ横呼吸 H				200	0:06:00
2)	S	25	×	2	2	0' 40"	6	FR	顔上げ横呼吸 H				100	0:02:40
3)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR					600	0:12:30
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00	
DW												0:05:00		
Total											2850	1:24:30		