

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/6/24 木曜日
【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

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繰り返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 片手横右・左 右をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	3	FR 6ビート キャッチとキックのタイミングを合わせよう	300	0:06:00
2)	S	50	×	1	2	0' 35"	6	FR H	100	0:01:10
3)	S	200	×	2	2	3' 20"	3	FR 丁寧に泳ごう	800	0:13:20
4)	S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR H	200	0:02:40
				1	1	1' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR パドル	450	0:06:00
2)	P	200	×	1	3	4' 00"	2	FR パドル 丁寧に泳ごう	600	0:12:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	6	1	0' 45"	9	FR 5m~ターンして20m	150	0:04:30
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR フォーム	150	0:03:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:27:10

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/6/24 木曜日
【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	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' 20"	3	FR 12サイト/6サイト by25	150		0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 片手横右・左 右をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150		0:04:30
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	3	FR 6ビート キャッチとキックのタイミングを合わせよう	300	0:06:00
2)	S	50	×	1	2	0' 40"	6	FR H	100	0:01:20
3)	S	200	×	2	2	3' 30"	3	FR 丁寧に泳ごう	800	0:14:00
4)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR H	200	0:03:00
				1	1	1' 00"				0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル フルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
1)	P	50	×	4	2	0' 45"	6	FR パドル	400	0:06:00
2)	P	200	×	1	2	4' 00"	2	FR パドル 丁寧に泳ごう	400	0:08:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
1)	D	25	×	6	1	0' 45"	9	FR 5m~ターンして20m	150	0:04:30
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR フォーム	200	0:04:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:26:50

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/6/24 木曜日
【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

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	ビルトアップ		200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	片手横右・左 右をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう		150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	2	1'00"	3	FR	6ビート キャッチとキックのタイミングを合わせよう	300	0:06:00	
2)	S	50	×	1	2	0'40"	6	FR	H	100	0:01:20	
3)	S	200	×	2	2	3'45"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:15:00	
4)	S	50	×	2	2	0'45"	6	FR	H	200	0:03:00	
				1	1	1'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	2	0'45"	6	FR	パドル	300	0:04:30	
2)	P	200	×	1	2	4'00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	400	0:08:00	
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
1)	D	25	×	6	1	0'45"	9	FR	5m~ターンして20m	150	0:04:30	
2)	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	フォーム	200	0:04:00	
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW											0:05:00	
Total										3400	1:26:20	

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/6/24 木曜日
【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

E										
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 ビルトアップ	200		0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 片手横右・左 右をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150		0:04:30
1)	S	50	×	3	2	1' 05"	3	FR 6ビート キャッチとキックのタイミングを合わせよう	300	0:06:30
2)	S	50	×	1	2	0' 45"	6	FR H	100	0:01:30
3)	S	200	×	2	2	4' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	800	0:16:00
4)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR H	200	0:03:20
				1	1	1' 00"				0:01:00
				1	1	1' 00"				
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
1)	P	50	×	3	2	0' 50"	6	FR パドル	300	0:05:00
2)	P	150	×	1	2	3' 00"	2	FR パドル 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
				1	1	0' 00"				
1)	D	25	×	6	1	0' 45"	9	FR 5m～ターンして20m	150	0:04:30
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR フォーム	200	0:04:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
				1	1	0' 00"				
DW										0:05:00
Total								3300		1:27:20



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/6/24 木曜日
 【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

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 ヒルトアップ	200	0:04:30			
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:30			
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 片手横右・左 右をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチと合わせよう	150	0:04:30			
1)	S	50	×	3	2	1' 10"	3	FR 6ヒート キャッチとキックのタイミングを合わせよう	300	0:07:00		
2)	S	50	×	1	2	0' 50"	6	FR H	100	0:01:40		
3)	S	150	×	2	2	3' 20"	3	FR 丁寧に泳ごう	600	0:13:20		
4)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR H	200	0:04:00		
				1	1	1' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30			
1)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR パドル	200	0:03:40		
2)	P	150	×	1	2	3' 15"	2	FR パドル 丁寧に泳ごう	300	0:06:30		
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
1)	D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR 5m~ターンして20m	150	0:05:00		
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR フォーム	150	0:03:30		
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00		
Total									2950	1:26:40		